LA CUCINA ITALIANA

Direttore responsabile
Patrizia Caglioni

Vicedirettore
Paolo Paci ppaci@quadratum.it

Redazione
Emma Costa *(caposervizio)* ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia vdallacia@quadratum.it
Laura Forti lforti@quadratum.it
Angela Odone aodone@quadratum.it
Cristina Poretti cporetti@quadratum.it

Ufficio grafico
Rita Orlandi *(responsabile)* rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta sdimolfetta@quadratum.it

Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants jnederlants@quadratum.it
Chef: Sergio Barzetti - Davide Novati - Davide Oldani
Walter Pedrazzi - Alessandro Procopio - Raffaele Rignanese
Consulenza gastronomica: Walter Pedrazzi

Segreteria di redazione
cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti cbertolotti@quadratum.it
Carmela Gabriele cgabriele@quadratum.it
Michela Vergani mvergani@quadratum.it
Elena Villa *(photo editor)* evilla@quadratum.it

Progetto grafico
Rita Orlandi e Sara Di Molfetta

Styling
Beatrice Prada

Unità Organizzativa Redazionale di Editrice Quadratum
Cristina Berbenni, Patrizia Cazzola, Beppe Ceccato,
Cristina Chiodi, Francesco Sangalli, Elisabetta Turillazzi

Hanno collaborato
Elisabetta Bodini, Luigi Caricato, Cristina Dal Ben, Giorgio Donegani,
Emme Enne, Cristina Nava, Federico Nichi, Nicola Oineo, Cristina Turati,
Giuseppe Vaccarini, Michele Weiss

Per le foto
Remo Caffaro, Contrasto, Corbis Images, Sonia Fedrizzi, Enrico Filippi,
F.N., Riccardo Lettieri, Ada Masella, Meridiana Immagini, Constantin Meyer,
Olycom, Photolibrary, Beatrice Prada, Isabella Reverdini,
Luca Rossi, Ludovica Sagramoso Sacchetti

Direzione editoriale
Paolo Cavaglione

Consulenza editoriale
Paola Ricas

Product manager
Giovanna Resta Pallavicino

Centocinquant'anni fa nasceva l'Italia. Restava da fare la cucina italiana. Esistevano solo grandi cucine regionali, di grande tradizione, legate in parte alla cucina principesca o ducale o regale, ma soprattutto ai piatti poveri dei contadini. La grande eredità romana di Apicio era stata ormai dimenticata. Specialmente a Nord le invasioni barbariche avevano portato cibi nuovi, spesso rozzi. Ma poi c'era stato il Rinascimento e la cucina italiana era tornata ai vertici del mondo civile. Si pensi ai cuochi di Caterina de' Medici che hanno dirozzato la cucina francese.

In questo numero vi raccontiamo *i piatti preferiti dai due protagonisti dell'Unità d'Italia: Vittorio Emanuele II e Giuseppe Garibaldi. Entrambi amavano cibi semplici. Entrambi non facevano sempre la felicità degli altri commensali. Scrive la figlia di Garibaldi, Clelia: "Una volta capitarono qui (siamo a Caprera) sei signori milanesi. Papà li pregò di prendere parte alla nostra modesta colazione… Dopo la 'buiabeise' non c'era che quel formaggio pecorino che noi usavamo mangiare con le fave fresche. Anche questo piatto non godeva della loro simpatia… Con astuzia da giocoliere, invece che mettersi le fave in bocca, se le lasciavano cadere o nella tasca della giacca o nella manica" (dal libro:* Garibaldi a tavola, *ed. Belforte). Scrive invece il conte Henry d'Ideville, segretario della delegazione francese a Torino : "Il re è sobrio, mangia una sola volta al giorno ma abbondantemente e preferisce cibi grossolani e popolari. Quando è costretto ad assistere a un pranzo di Corte non svolge nemmeno il tovagliolo, non tocca cibo: con le mani appoggiate all'elsa della sciabola esamina i convitati senza cercare di nascondere la noia". In compenso si fa vezzeggiare da Rosa Vercellana, l'amante ufficiale, che lo delizia con piatti di cacciagione e con le uova alla Bela Rosin entrate nell'eterna storia della gastronomia.*

Godetevi i piatti che abbiamo preparato per voi: sono la dimostrazione che l'arte della cucina (quando è buona) può attraversare indenne i secoli.

Roberta Cagliani

S.DI MOLFETTA/R.ORLANDI

Per informazioni e consigli dalla redazione:
cucina@quadratum.it / tel. 02706421

IN CUCINA QUESTO MESE Patrizia Caglioni e Elena Villa provano le frittelle del servizio di pag. 108; lo chef Walter Pedrazzi fotografato da Riccardo Lettieri; Cristina Dal Ben allestisce il set con Beatrice Prada; Sergio Barzetti e Angela Odone controllano il termometro a sonda.

Guide e menu

Attualità

Nella nostra cucina

100

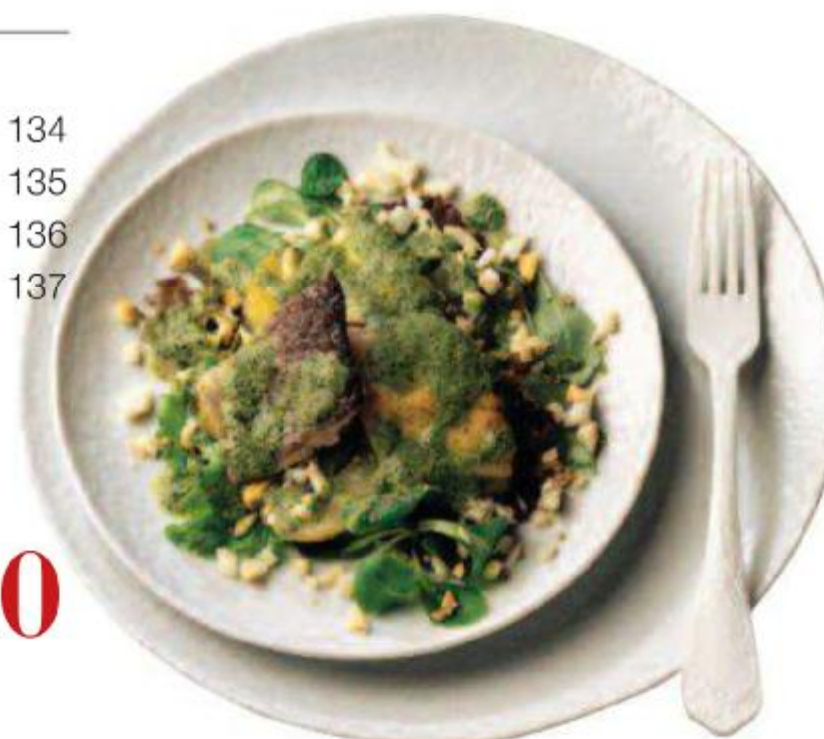
115

Arredamento e design

Approfondimenti

Rubriche

N. 3 - Marzo 2011
Rivista mensile - Anno 82°
DIREZIONE E REDAZIONE
Editrice Quadratum S.p.A.
P.zza Aspromonte 13
20131 Milano - tel. 02706421

IN COPERTINA
Foto di Beatrice Prada
(ricetta a pag. 115)
Alzata Wedgwood, tovagliolo e nastro Point de Marque, tessuto Rubelli. Indirizzi nell'ultima pagina.

30

115

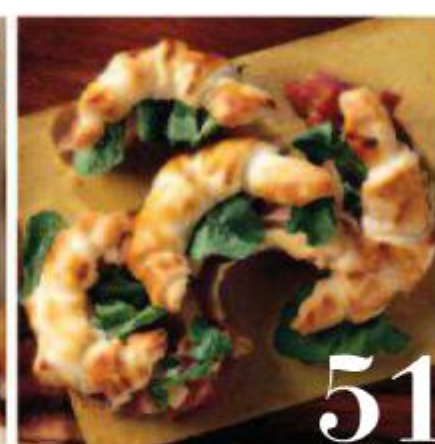
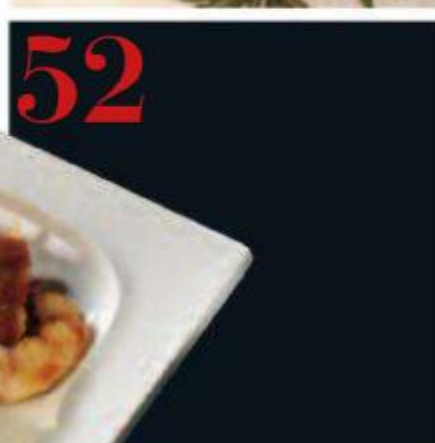
69

38

51

52

114

52

Padella con rivestimento ceramico linea Presto

Usa le padelle con rivestimento ceramico, sono ottenute con un ciclo produttivo a bassa emissione di CO2, rispettano l'ambiente e valorizzano le tue pietanze.
Le padelle della linea Eco Presto sono disponibili in quattro diametri differenti e sono lavabili in lavastoviglie.

Contenitore salva freschezza

Questo contenitore è perfetto per conservare a lungo le erbe aromatiche. Inserendo l'acqua nel recipiente crei un ambiente ideale per far durare di più i tuoi aromi, rispetti l'ambiente perché ne compri meno e ci guadagna anche il portafoglio!

La carta forno riciclabile è prodotta con un particolare materiale antiaderente, un ottimo sostituto della tradizionale carta forno monouso.
È, infatti, riutilizzabile, può essere impiegata da entrambi i lati, non è necessario ungerla, è lavabile in lavastoviglie e quando non ti serve, la puoi piegare o arrotolare intorno al matterello.

tescoma®

70 ricette e le istruzioni per l'uso

L'indice dello chef

I consigli del **sommelier**

GLI ABBINAMENTI VINI/ACQUE/RICETTE sono di Giuseppe Vaccarini. Già nel 1978 Miglior Sommelier del Mondo, è presidente dell'Associazione della Sommellerie Professionale Italiana, dopo essere stato il presidente dell'Association de la Sommellerie Internationale.

RIGUARDO AGLI ABBINAMENTI ACQUE MINERALI/RICETTE, ricordiamo che quelle minimamente mineralizzate, di gusto leggero, hanno residuo fisso (sali totali presenti) fino a 50 mg per litro; le oligominerali, di gusto delicato, da 51 a 500 mg per litro; le mineralizzate, di gusto pieno, da 501 a 1.500 mg per litro.

Con le nostre ricette

7menu per marzo

Si fa festa a carnevale con dorati peccati di gola. Il brasato è un piacere ancora invernale, ma i ravioli all'ortica e timo sanno di primavera. E per i principianti, menu perfetto in poche mosse

Spuntino goloso per l'aperitivo

Crostata di carote al curry_*pag. 62*
+
Crocchette di merluzzo con maionese_*pag. 114*
+
Croissant farciti di crudo, fontina e rucola_*pag. 51*

Tutto pesce

Fritto di seppie e cipolle rosse con trevisana_*pag. 114*
+
Filetti di scorfano con scarola e uvetta_*pag. 58*
+
Treccia con frutta secca e canditi_*pag. 70*

Giovedì grasso: ecco il buffet!

Mini arancini di riso con salsa di finocchio_*pag. 114*
+
Spiedini di pollo marinato, impanati e fritti_*pag. 115*
+
Insalata di puntarelle_*pag. 65*
+
Alzatina di frittelle_*pag. 115*

Domenica con il brasato

Crema di cavolo cinese con passatelli_*pag. 52*
+
Brioni di manzo brasati con acciughe e capperi_*pag. 66*
+
Torta choux con crema al Marsala_*pag. 70*

Con erbe saporite

Ravioli di giuncà e ortica al burro e timo serpillo_*pag. 30*
+
Bocconcini di pollo e cime di rapa_*pag. 66*
+
Bavarese cappuccino su biscotti alle noci_*pag. 70*

Bella figura senza fatica

Risotto con indivia e mela rossa_*pag. 42*
+
Bocconi di salmone con broccoletti e pinoli_*pag. 58*
+
Sfogliatine con pere e crema al ginepro_*pag. 73*

Per ospiti vegetariani

Fagottini di lattuga con riso Basmati_*pag. 56*
+
Omelette alle fave e pecorino_*pag. 40*
+
Gnocco fritto alla crema gianduia_*pag. 115*

A carnevale...

5 MARZO
L'antico corteo dei Matoci

È uno dei carnevali più tradizionali delle Alpi: si svolge nel comune di Valfloriana, in Trentino, protagonisti i Matoci, maschere lignee che sfilano lungo 7 frazioni: a ogni sosta corrisponde un piatto tipico, dalla *polenta e luganega* ai *canederli en brodo*.

www.visitfiemme.it

13 MARZO
Il più musicale, nella terra di Verdi

A Busseto, sbandieratori e coreografie, bande e danze sui carri, ormai da 130 anni. All'Angolo del Ghiottone, trionfo di chiacchiere, tortelli, cioccolato, Lambrusco e vini della terra verdiana.

www.carnevaledibusseto.it

6/8 MARZO
Ed ecco la Sartiglia

Il carnevale di Oristano è tra i più spettacolari di Sardegna, con gare equestri, acrobazie sulla sella e sfilate a cavallo in costumi antichi. E assaggi nella patria della bottarga di muggine.

www.oristanoturismo.it

Incontri artusiani

30/2 marzo / aprile

Cent'anni fa moriva Pellegrino Artusi, autore del più fortunato ricettario italiano e padre del nostro Risorgimento gastronomico e linguistico. Apre le celebrazioni il convegno "Artusi100. Il secolo artusiano". A Forlimpopoli (paese natale del gastronomo) e a Firenze, in quattro giorni si potranno incontrare storici, linguisti e cuochi, che discuteranno del valore e dell'attualità della cucina artusiana. Un approfondimento prezioso sull'Unità dell'Italia a tavola.

E.FILIPPI

info@pellegrinoartusi.it - www.casartusi.it

4/6 marzo

In fiera

Tre appuntamenti ricchi di sapore si svolgono in contemporanea al nuovo padiglione di Piacenza Expo: "Buon vivere", dedicato ai prodotti enogastronomici non solo piacentini; "Seminat", per tutti gli appassionati di giardinaggio e dei prodotti dell'orto; "Apimell", per gli amanti del miele e del mondo delle api. Ovunque, laboratori pratici, degustazioni, incontri con esperti.

www.buonvivere.info

Apre "Cioccolatò" a Torino

25/3 marzo / aprile

Italia unita (al cacao)

Quanto è dolce l'Unità d'Italia! Infatti per celebrarla, nel centro di Torino, ci saranno i maghi del cacao, dai *maître chocolatier* della città ai migliori produttori italiani e stranieri. E con sé porteranno ben 6000 tipi di cioccolato. Nella settimana di "Cioccolatò" si potranno gustare i "Menu tutto cacao", in ristoranti e pasticcerie storiche della prima capitale d'Italia, partecipare al rito delle "Merende Reali", caro a Casa Savoia, con tazze di cioccolata fumante e deliziose praline artigianali, e visitare la mostra "Gli italiani e il cioccolato", che ripercorre 150 anni di storia del prodotto, da cibo per le élite al consumo di massa. Ma il momento più spettacolare sarà l'edizione straordinaria del 17 marzo, giorno delle grandi celebrazioni nazionali, quando in piazza Vittorio verrà inaugurata un'Italia lunga 13 metri e pesante 14 tonnellate. Tutta di italianissimo cioccolato.

www.cioccola-to.it

Formaggio... e pietra

La "Tuma dla Pietra" prende il nome dalla Luserna, estratta a Bagnolo Piemonte e utilizzata per pressare le forme. Il caseificio Montoso propone la Tuma Carlo del Clat confezionata con un vassoietto di Luserna per il servizio: il formaggio, a fette, si appoggia sulla pietra scaldata in forno, finché diventa cremoso: il gusto, già delicato a freddo, acquista pastosità e morbidezza.

***Caseificio Montoso**, via Bibiana 54, Bagnolo Piemonte (Cn), tel. 0175391585*

MegaBioBottega in Lombardia

Biologico alla grande

Le patate "del contadino" sono irregolari, ancora un po' sporche di terra. Le carote hanno i loro ciuffi, le altre verdure e la frutta sono a libero servizio, cioè sono vendute "sfuse", a peso, proprio come nei supermercati tradizionali. Qui, però, ci troviamo in un supermercato particolare: tutto biologico. Si chiama MegaBioBottega ed è stata inaugurata a Cornate d'Adda, su 2400 mq di superficie e con un assortimento di 18-22.000 prodotti. È il più grande negozio bio d'Europa, dove si può fare una spesa completa: oltre all'ortofrutta, ci sono la panetteria e la gastronomia, la salumeria con prosciutti e formaggi, il reparto confezionati (con i tradizionali prodotti bio, freschi e no, tra cui una vasta scelta per i celiaci), vini e bevande, e, novità di questo punto vendita, anche il banco della macelleria e la pescheria (pesce pescato in alto mare e mantenuto nella catena del freddo). Con questo punto vendita, inserito in uno dei più grandi centri commerciali della Brianza, BioBottega vuole conquistare alla filosofia del biologico il grande pubblico, garantendo scelta eccellente senza gonfiare i prezzi.

***MegaBioBottega**, Centro Commerciale Globo, via Berlinguer 48, Cornate d'Adda (MB), tel. 0396956902*

Le infinite possibilità del cioccolato

Prima il gusto avvolgente del cioccolato, poi la sapidità inaspettata del Sale Dolce di Cervia, infine, quasi in retrogusto, l'aroma della liquirizia: questa è l'esperienza offerta da una delle tavolette dei fratelli Gardini (in foto), appassionati cultori del cioccolato, a Forlì. Tra le tante praline, poi, tutte cesellate e bellissime, quella al Formaggio di Fossa, ammorbidito con vino Albana Passito, è originale e curiosa. E ottima.

***L'Artigiano**, via Ettore Benini 38, Forlì, tel. 0543480375*

Un mulino da buongustai

Il fiume scorre proprio lì, a pochi metri, ed entra anzi nel complesso dell'albergo appena restaurato, seguendo le canalizzazioni dell'antico mulino. Si pranza con vista sull'Arno e sulla campagna, ma a pochi minuti dal centro (servizio navetta). Sapori di tradizione toscana, "a km zero e secondo stagione", precisa lo chef Domenico Macaluso. Grandi prodotti, grandi vini e profumo di Medioevo.

***Il Mulino di Firenze**, via Villamagna 119, Firenze, tel. 0556530279, www.mulinodifirenze.com*

Ballarini interpreta il bianco con Keravis WhiteStone, l'antiaderente chiaro di ultima generazione. Dalla ricerca Ballarini nasce la gamma Salento dotata di Keravis WhiteStone, il primo e unico rivestimento antiaderente chiaro rinforzato con particelle ceramiche.

SALENTO
Keravis WhiteStone collection

perchè chiaro

Al bianco si associa da sempre l'idea di pulito, di sano e di naturale. Ma per Ballarini una pentola con rivestimento bianco non è esattamente come una pentola con rivestimento chiaro. La nuova linea di pentole Salento Keravis WhiteStone è decisamente diversa dai normali utensili ceramici presenti in commercio, che a sua volta l'azienda produce viste le attuali richieste del mercato. Ciò che l'azienda ha fortemente voluto per i propri rivenditori qualificati è un rivestimento veramente antiaderente: è questa la caratteristica fondamentale che porta il prodotto ad avere dei plus inimitabili. Ed è questa è la sua proposta qualitativa in alternativa al ceramico perché per sua natura il ceramico non è antiaderente. Salento, tra le collezioni offerte dalla Ballarini, è quella che meglio esprime il rapporto tra elevati standard qualitativi dei materiali utilizzati e della tecnologia applicativa dei rivestimenti con il prezzo, viene commercializzata con il nuovo rivestimento in un'ampia scelta di misure e formati.

le caratteristiche

Innanzitutto è un vero antiaderente ed è quindi possibile lavare l'utensile in lavastoviglie senza compromettere le proprietà del rivestimento. Ma questo non è l'unico punto di forza. Un vero antiaderente consente di cucinare nel pieno rispetto delle regole di una sana e corretta alimentazione perché è ideale per cucinare senza oli e senza grassi; è per sua natura molto resistente ai graffi e comunque l'eventuale scalfitura consente l'utilizzo dell'utensile in totale sicurezza. Inoltre l'altissima stabilità termica di Keravis WhiteStone garantisce l'inalterabilità totale nel tempo anche a regimi termici elevati.
Secondo il test di laboratorio dell'Istituto tedesco LGA, Keravis WhiteStone ha infatti caratteristiche di resistenza all'abrasione identiche a quelle dei migliori rivestimenti antiaderenti. Il test dimostra per esempio che la resistenza al graffio e la durata dell'antiaderenza sono di gran lunga superiori agli utensili con rivestimenti ceramici.

Ing. Francesco Ferron
resposnsabile tecnico

BALLARINI PER L'INNOVAZIONE

Valori, tecnologia, performance e rispetto per l'ambiente incontrano l'estetica

Salento WhiteStone è un prodotto certificato e garantito 5 anni da Ballarini, distribuito nei migliori negozi di casalinghi.

Ballarini Paolo & Figli SpA
Rivarolo Mantovano (MN)
tel. 0376.9901
www.ballarini.it

i punti di forza del prodotto

- Veramente antiaderente
- Ideale per lavaggi in lavastoviglie
  L'uso prolungato in lavastoviglie non compromette le proprietà del rivestimento
- Ideale per cucinare senza oli e senza grassi
  Nel pieno rispetto delle regole di una sana e corretta alimentazione grazie al rivestimento antiaderente
- Grande resistenza ai graffi
  L'eventuale graffio consente comunque l'utilizzo dell'utensile in tutta sicurezza
- Rivestimento antiaderente ad altissima stabilità termica
  Garantisce inalterabilità totale nel tempo anche a regimi termici elevati

Metti il burro nel cassetto

Ha l'aspetto e le misure standard di una cassettiera da cucina a due cassetti sovrapposti che scorrono su binari. Ma in realtà è un frigorifero a due scomparti: in acciaio, con capacità complessiva di 161 litri e in grado di contenere anche bottiglie in piedi. I cassetti refrigerati da incasso Viking possono essere posizionati sotto un normale piano da lavoro, sistemati in barca o affiancati a un frigorifero in momenti di necessità supplementare. **C.P.**

Viking, da € 8520, www.viking-europe.com

Le posate? Ricamate

Se siete in vena d'ironia, le tovagliette da tavola in cotone Desco sono quello che state cercando. Prodotte da Skitsch.it, le tovagliette Desco portano ricamate o impunturate le forme di piatti, bicchieri e posate. In set da 6 pezzi, sono proposte in tonalità dal grigio al nero ed esistono anche in versione goffrata. M.W.

Skitsch.it, da € 36 il set, www.skitsch.it

C.MEYER

Sgabello 404H

In sella a un Thonet

Thonet è un nome storico del settore dell'arredamento: la sua rivoluzionaria tecnica di curvatura del legno con l'utilizzo del vapore ha segnato l'avvento di un'epoca nuova. Il brand oggi lancia prodotti contemporanei all'insegna dell'innovazione, senza però tradire il passato. A dimostrarlo c'è lo sgabello a tre gambe 404H, creato dal designer tedesco Stefan Diez. È una reinterpretazione dei classici modelli Thonet, basata sull'interconnessione tra le diverse parti senza fare uso di viti e bulloni. Alto come quelli da bar, lo sgabello 404H riserva una sorpresa: la seduta a forma di sella, con parte posteriore rialzata a supporto lombare, oscilla impercettibilmente. È come sedersi su un cavalluccio a dondolo che ci culla mentre teniamo un drink in mano. **M.W.**

Thonet GmbH, € 470, www.thonet.de

Belle scatole piene di virtù

Creata dalla giovane coppia olandese Stefan Scholten e Carole Baijings, "Butte" è una serie di tre scatole in diverse dimensioni ispirate agli antichi contenitori da viaggio. Fatte di sottili fogli di legno di quercia, sono dipinte all'interno di blu, rosso e rosa fluo. Le decorazioni invitano al rispetto della natura raccontando storie come quelle del tonno pescato per finire dentro alle lattine. **M.W.**

Established & Sons, € 426 cad., www.establishedandsons.com

PANEANGELI
le Torte degli angeli
preparato per torta
alla vaniglia
PANNA
PANEANGELI
le Torte degli angeli
preparato per torta
al cioccolato
PANEANGELI
le Torte degli angeli
preparato per torta

a cura di Emma Costa

Un dolce per conquistare

Elisabetta, cuoca per amore

È un avvocato civilista di Roma, Elisabetta Gualandri. La passione per la cucina le dà il piacevole motivo di organizzare grandi cene. "A certe partecipano anche 40 persone," dice. "Anche allestire la tavola per me è importantissimo: curo tutto nei minimi particolari, ho una vera passione per tovaglie e centritavola. Cucinare secondo me non è solo quello che si fa ai fornelli: con i miei piatti cerco di trasmettere affetto. Lo dimostra la mia ricetta di questa *bavarese*, così piena di cose buone! Spero che un giorno mi serva a conquistare un Principe Azzurro: lo sogno bello, alto, elegante e di successo. Oltre che con la mia stessa passione per la cucina. Può bastare?"

BAVARESE DI MOU ALL'AMARETTO E ZABAIONE

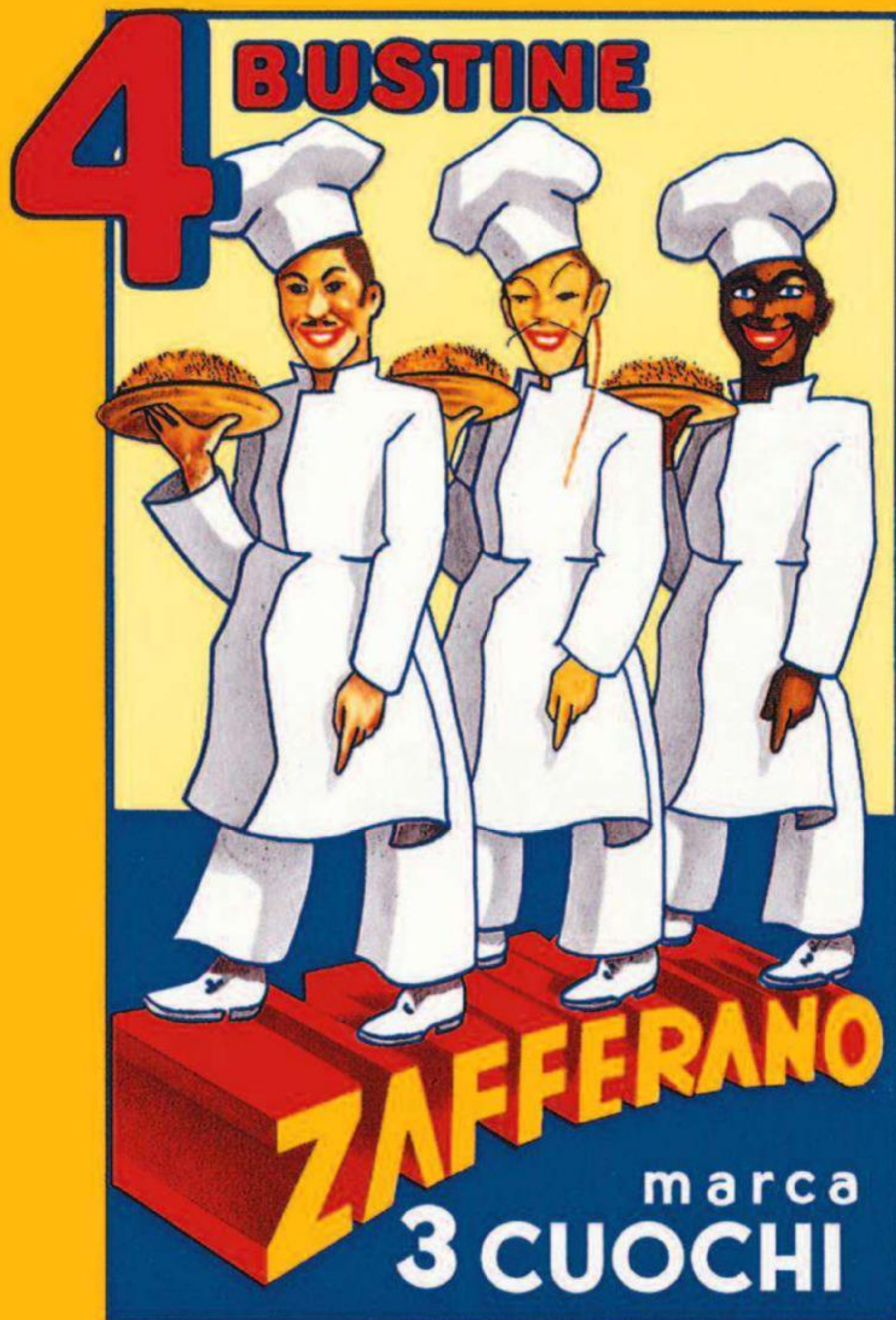
Tempo: circa 25' più il raffreddamento

Ingredienti per 8:
• mascarpone g 250 • zucchero semolato g 150 • cioccolato fondente g 150 • latte g 150 • arachidi tostate g 120 • amaretti secchi g 100 • panna g 100 • burro g 75 • zucchero di canna g 50 • Cognac g 40 • gelatina in fogli g 18 • 2 uova • limone • vaniglia • sale

■ Tritate nel mixer le arachidi e gli amaretti e mescolateli con la panna, il latte e il mascarpone.

■ Preparate la salsa mou caramellando a fuoco vivo lo zucchero semolato con alcune gocce di succo di limone e 2 cucchiai di acqua, un pizzicone di sale, mescolando spesso. Quando lo zucchero diventa color biscotto, abbassate il fuoco e aggiungete g 50 di burro a pezzettini mescolando velocemente fino a che non si sarà sciolto. Versate la salsa mou sul composto di latte e amaretti lavorando con la frusta per rendere l'impasto perfettamente omogeneo.

■ Scaldate il Cognac e scioglietevi la gelatina ammollata e strizzata. Montate le uova e lo zucchero di canna con le fruste elettriche, poi trasferite il contenitore su di un bagnomaria caldo, unite un pezzetto di baccello di vaniglia e proseguite a frullare. Quando comincerà ad addensarsi, aggiungete il Cognac con la gelatina e continuate a frullare per 1' sul bagnomaria.

■ Eliminate la vaniglia e versate lo zabaione sul composto di amaretti, mescolate, versate negli stampini e lasciate raffreddare in frigorifero per alcune ore. Servite la bavarese con una salsa preparata facendo fondere il cioccolato con il burro rimasto.

Gastronomia **in esposizione**

Il museo che accende i sensi

Gusto, olfatto, tatto: per i visitatori il coinvolgimento è completo, nei nuovi poli espositivi che si aprono in tutta Italia. Dedicati ai prodotti eccellenti del territorio, dal Barolo al Parmigiano, sono laboratori divertenti, che gettano nuova luce sul cibo quotidiano **di Beppe Ceccato**

4

5

MERIDIANA IMMAGINI

6

ARCH.MUSEI DEL CIBO/PARMA

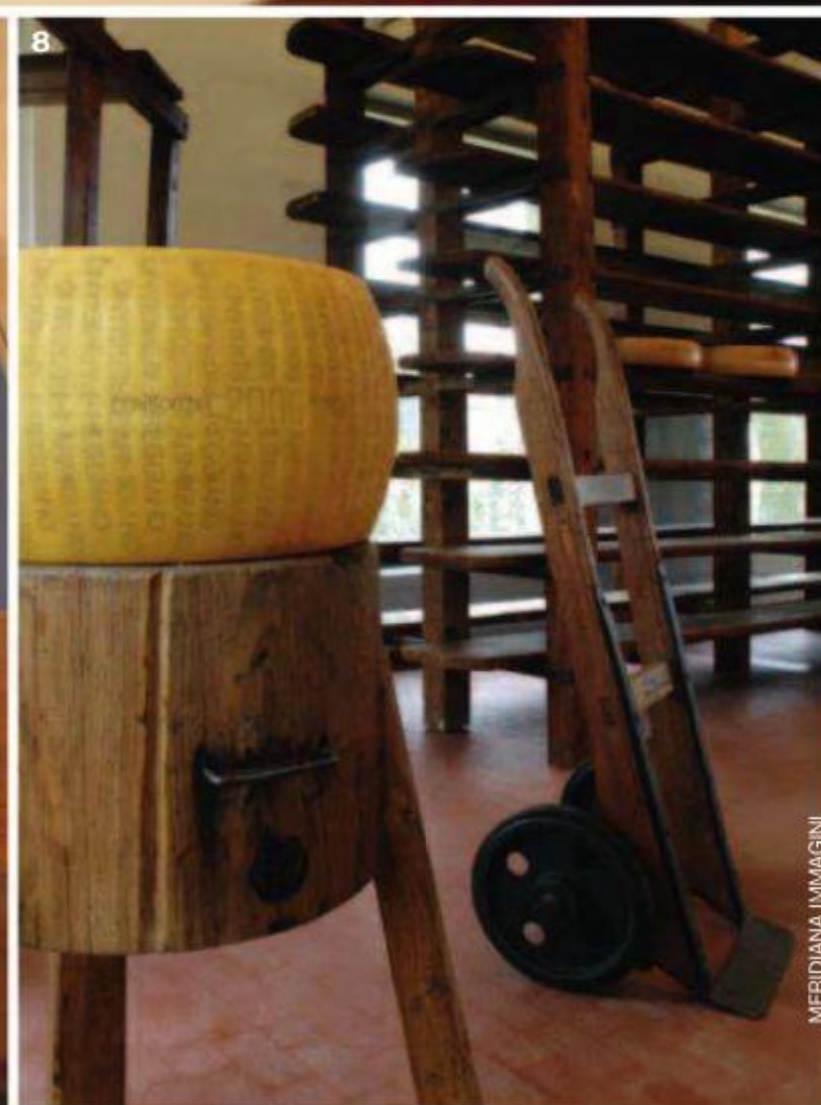
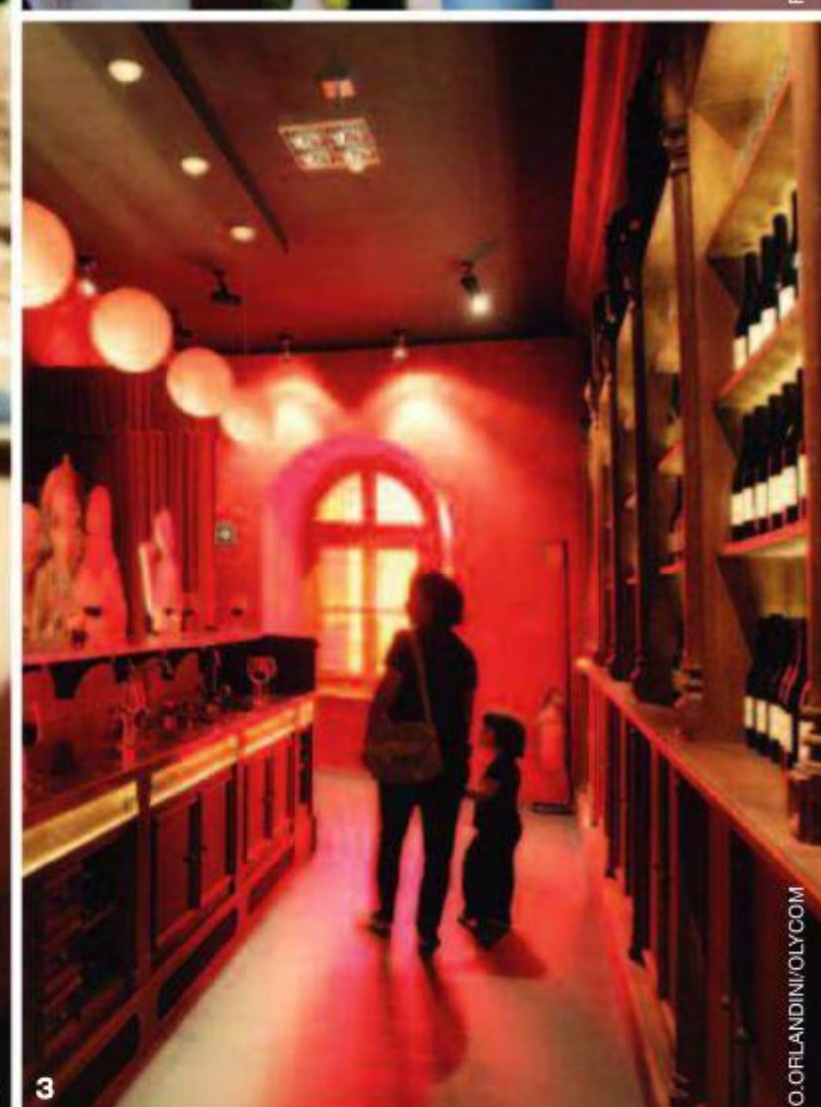
O.ORLANDINI/OLYCOM

1

2 R.CAFFARO

3 O.ORLANDINI/OLYCOM

7

8 MERIDIANA IMMAGINI

1.3.Riproduzione di una tavolata d'epoca e una sala con la collezione di bottiglie pregiate, nel nuovissimo WiMu, museo del vino nel castello di Barolo.
2.La sala dedicata al senso dell'olfatto, al Museo del Gusto di Frossasco.
4.Il Museo dell'Olivo di Imperia, visitabile presso gli stabilimenti dell'Olio Carli.
5.8.Esposizione al Museo del Parmigiano di Soragna.
6.Una sala del Museo del Salame di Felino.
7.Video al Museo del Tartufo a San Giovanni d'Asso.

»

Dalle profondità dell'Universo precipitiamo verso il pianeta Terra, al Piemonte e sempre più giù, tra i filari delle Langhe. E ci infiliamo nelle stesse zolle, le radici del Nebbiolo e i miracolosi filamenti di Dna del vitigno. Dall'infinitamente grande all'infinitamente piccolo, ecco che si svelano i segreti del Barolo, il più mitico dei nostri vini. Un viaggio straordinario che possiamo compiere al WiMu, ultimo nato tra i musei italiani dedicati all'enogastronomia. Luoghi noiosi? Tutt'altro: grazie a una nuova generazione di curatori, che utilizzano tecnologie e concept contemporanei, l'esperienza del museo diventa un'immersione totale nella storia e nel gusto, durante la quale tutti i sensi dei visitatori vengono attivati.

Barolo interattivo "Il nostro è un percorso emozionale, un vero museo sensoriale", dice Marco Scuderi, responsabile assieme a Daniele Manzone del WiMu (sta per Wine Museum). Inaugurato lo scorso settembre nel castello di Barolo, è stato progettato dall'architetto svizzero François Confino, lo stesso che ha firmato il Museo del Cinema di Torino. La mano dell'architetto è ben presente nelle sale: ovunque c'è gioia e contaminazione, interattività e soluzioni hi-tech, dal Carosello delle stagioni, da attivare su una bicicletta virtuale, al cinema Déco, con le migliori scene della cinematografia mondiale, protagonista il vino. Musica, poesia, fatica di vignaioli, personaggi storici e mitici, da Bacco a Cavour, passando per Gesù, da incontrare vis-à-vis: nei primi tre mesi di vita, il WiMu ha registrato 30.000 visitatori e il Barolo è diventato una superstar. Che però non fa troppo la preziosa: nella sala degustazioni le bottiglie sono a disposizione di tutti.

Dietro a ogni prodotto c'è una cultura complessa da raccontare

La vetrina dell'eccellenza Se il Piemonte è sinonimo di grandi vini, c'è un altro territorio che, grazie alla qualità dei suoi prodotti, è diventato la Food Valley italiana. La sua capitale è Parma, i suoi punti di forza sono prosciutto crudo, culatello, salame di Felino, Parmigiano-Reggiano, pomodori e industria. E anche qui l'istituzione museo occupa un posto di primo piano. "Vogliamo raccontare come e perché questi nostri prodotti sono diventati famosi in tutto il mondo", dice Giancarlo Gonizzi, direttore dei Musei del Cibo di Parma, "partendo dalla Bassa dov'è nato il Museo del Parmigiano, proseguendo per Collecchio con l'industria conserviera, Felino, terra del famoso salame, e Langhirano, la zona del prosciutto". Sono tutti musei "di processo", spiega Gonizzi, dove si racconta, con un concept museale di grande attualità, la storia affascinante dei prodotti parmensi, il perché della loro qualità. "Il museo deve integrarsi in un itinerario culturale, che partendo dai prodotti porta il visitatore alla scoperta del territorio, le sue architetture, le sue bellezze paesaggistiche". Scuole, famiglie, turisti stranieri, tutti attirati dal mito del Crudo e del Parmigiano: in otto anni di attività dei musei, sono stati in 100.000 a vivere l'esperienza di questo "viaggio goloso". E per tutti, alla fine, c'è stato un momento di degustazione.

Una cucina in laboratorio Un'altra "famiglia" di musei esplora gli alimenti dal punto di vista più scientifico, coniugando l'emozionalità alla concretezza della ricerca. Il più recente di questi è l'I.LAB, laboratorio inaugurato nel 2010 presso il Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci, a Milano. Progettato da Luca Iozzia e Valeria Chiodini, con alle spalle un rigoroso comitato scientifico, l'I.LAB è il laboratorio più gettonato di quelli presenti al Museo (gli altri si occupano di nanotecnologie, robotica, biotecnologie, genetica): il segreto del suo successo è l'ambiente stesso in cui è ospitato, una moderna cucina. È qui che trovano risposta i luoghi comuni sugli alimenti o le domande più strane, per esempio "perché gli gnocchi quando sono cotti vengono a galla". L'I.LAB è stato creato in sinergia con Expo 2015 (il tema del grande evento milanese sarà "Nutrire la vita. Energia per il Pianeta") ed è sta-

1.La moderna sala di degustazione dell'Olio Carli, accanto al Museo dell'Olivo.
2.Strumenti per la lavorazione dei salumi, nel Museo del Prosciutto di Langhirano.
3.Pubblicità d'antan su un'autovettura, al Museo del Pomodoro di Collecchio.
4.Salami in stagionatura, nel Museo del Salame di Felino. L'esposizione, come quelle del Prosciutto e del Pomodoro, fa parte dei Musei del Cibo di Parma.
5.L'I.LAB, laboratorio del gusto al Museo della Scienza e della Tecnologia di Milano.

MERIDIANA IMMAGINI
4

A.MASELLA
5

to strutturato in quattro macro temi: "dentro il cibo", "alimenti per stare bene", "la filiera del cibo", "le trasformazioni dei prodotti in cucina". Per spiegare scientificamente cotture, elaborazioni, processi fisici e chimici, il laboratorio ha coinvolto anche le aziende che gravitano nel mondo dell'alimentazione. "Queste sono abituate a trasmettere messaggi pubblicitari," racconta ancora Luca Iozzia, "noi vogliamo approfondire la conoscenza dei prodotti. Quando spieghiamo il nostro obiettivo, troviamo, dopo un'iniziale perplessità, adesioni entusiaste".
Un altro museo-laboratorio che si occupa in qualche modo di alimentazione è in Umbria: il Geolab di San Gemini, dove si impara tutto sulle famose fonti. Alla fine del percorso museale c'è una macchina della pioggia: girando una manovella, i visitatori "caricano" le nuvole di pioggia, l'acqua cade e si infiltra nelle rocce calcaree, scende in profondità per risalire in superficie spinta da gas di formazione vulcanica… pronta a essere messa in bottiglia.

In mostra per l'Unità d'Italia

Altri musei dall'approccio più classico, dedicati a singoli prodotti, si stanno rinnovando: il Museo nazionale delle Paste Alimentari di Roma è in restauro e riaprirà a breve; quello del Pane di Sant'Angelo Lodigiano si sta attrezzando per un'esposizione interattiva. Il grande passo verso l'interattività l'ha già compiuto il Museo del Tartufo, nel trecentesco castello di San Giovanni d'Asso, moderno, giocoso e profumato. Un vero riassunto di sapori è il Museo del Gusto di Frossasco, nel Pinerolese, che propone un sistema integrato di comunicazione alimentare: non solo cibo, ma anche arte, letteratura, musica. Spiega il direttore Ezio Giaj: "Non vorrei chiamarlo solo museo perché è molto di più". Infatti, oltre a raccontare il gusto (in occasione dell'anniversario dell'Unità d'Italia, questo mese inaugura la mostra sulle "21 Regioni d'Italia a tavola"), il museo si dedica alla sperimentazione nell'annessa scuola di cucina. "Cerchiamo anche di promuovere l'integrazione culinaria, un confronto/incontro con i piatti dei nostri nuovi vicini immigrati," spiega sempre Giaj: il progetto si chiama "Melting Food, la cucina di Noi Altri".

Viva la dieta mediterranea

Reperti archeologici, gioielli, lampade d'argento, oggetti di archeologia industriale narrano un'altra storia di grande impatto. Il Museo dell'Olivo di Imperia, creato nel 1992, racconta il millenario rapporto tra uomo e olivo, un legame mistico, profondo, ma allo stesso tempo reale e concreto. Nelle 18 sale espositive, tra gli oggetti raccolti da Carlo Carli in 50 anni di viaggi, c'è tutta la storia dell'olivo e del suo nettare; conclude la visita il frantoio di famiglia. L'olio è il prodotto alla base della "dieta mediterranea", codificata dal fisiologo americano Ancel Keys (fu anche l'inventore delle razioni K), che a partire dal 1975 si stabilì nel Cilento e poté sperimentare di persona i benefici dell'alimentazione del nostro Mezzogiorno: infatti visse fino a 101 anni! Il Museo della Dieta Mediterranea, nel borgo marino di Pioppi, ricorda oggi la sua avventura scientifica e umana.

Indirizzi utili

• WIMU Castello Falletti di Barolo (Cn), tel. 0173386697, www.wimubarolo.it
• I.LAB ALIMENTAZIONE Museo della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci, via San Vittore 21, Milano, tel. 02485551, www.museoscienza.org
• GEOLAB via Misericordia 1, San Gemini (Tr), tel. 0744331293, www.sistemamuseo.it
• MUSEI DEL CIBO Parma, www.museidelcibo.it
• MUSEO DEL PARMIGIANO-REGGIANO Corte Castellazzi, via Volta 5, Soragna (Pr), tel. 0524596129.
• MUSEO DEL POMODORO Strada Giarola 11, Collecchio (Pr), tel. 3332362839.
• MUSEO DEL PROSCIUTTO via Bocchialini 7, Langhirano (Pr), tel. 0521864324.
• MUSEO DEL SALAME DI FELINO Castello di Felino (Pr), tel. 0521831809.
• MUSEO DEL TARTUFO Castello di San Giovanni d'Asso (Si), tel. 0577803268, www.museodeltartufo.it
• MUSEO DEL GUSTO Frossasco, Val Noce (To), tel. 0121352398, www.museodelgusto.it
• MUSEO DELL'OLIVO Imperia, tel. 0183295762, www.museodellolivo.it
• MUSEO VIVENTE DELLA DIETA MEDITERRANEA fraz. Pioppi, Pollica (Sa), tel. 0974905059.

Quando lo chef cucina **come in casa**

Tra erbe selvatiche e profumi di montagna

Walter Eynard

chef del ristorante "Flipot"
di Torre Pellice
ha preparato per noi:

- Trota con la classica salsa verde
- Ravioli di giuncà e ortica al burro e timo serpillo
- Rotolo di faraona con bastoncini di verdure

Piemonte

TROTA CON LA CLASSICA SALSA VERDE

Tempo: circa 25'

Ingredienti per 6: *• filetti di trota fario g 350 • patate lessate g 200 • misticanza g 150 • foglie di prezzemolo g 40 • pane raffermo g 40 • 10 filetti di acciuga sott'olio • 4 spicchi di aglio • 2 uova sode • capperi sotto sale • olio extravergine di oliva • aceto • sale • pepe*

■ Spezzettate il pane e bagnatelo con l'aceto; schiacciate un cucchiaio di capperi e sbucciate gli spicchi di aglio. Mettete tutti questi ingredienti nel frullatore con il prezzemolo, i filetti di acciuga, 1 uovo sodo e un bicchiere di olio. Frullate finché la salsa verde non sarà diventata omogenea.

■ Tagliate a losanghe i filetti di trota e a rondelle le patate. Scaldate in padella un cucchiaio di olio, rosolatevi la trota prima dal lato della polpa per 1' poi dal lato pelle per 2'. Infine salatela, pepatela, toglietela dalla padella e nella stessa fate poi dorare le patate.

■ Condite la misticanza con olio, aceto, sale e pepe.

■ Disponete nei piatti la misticanza, le patate e i filetti di trota, cospargete tutto con l'uovo sodo rimasto, grossolanamente tritato, e completate con abbondante salsa verde.

Lo chef dice che: *la salsa verde, che in Piemonte si chiama "bagnet vert", accompagna di solito il classico bollito o la lingua di vitello. Qui ho voluto farla risaltare su di un pesce tipico dei nostri fiumi, la trota.*

RAVIOLI DI GIUNCÀ E ORTICA AL BURRO E TIMO SERPILLO

Tempo: circa 45' più il riposo della pasta

Ingredienti per 6: *Pasta: • farina 00 g 200 • farina di grano saraceno g 100 • olio extravergine g 10 • 4 tuorli • 2 uova • sale • pepe. Ripieno: • giuncà (ricotta) g 300 • cime di ortica g 50 • sale • pepe. Condimento: • brodo di carne g 200 • burro g 150 • timo serpillo • pepe*

■ Pasta: mescolate le due farine con un pizzico di sale e uno di pepe, fate la fontana, metteteci i tuorli, 1 uovo e l'olio. Mescolate, poi impastate finché la pasta non sarà omogenea; fatela riposare, coperta, per 1 ora.

■ Ripieno: lessate l'ortica in acqua bollente salata per 3', poi scolatela, strizzatela e frullatela. Mescolatela con la giuncà, un pizzico di sale e una macinata di pepe, poi mettete tutto in una tasca da pasticciere.

■ Tirate la pasta in lunghe sfoglie sottili larghe cm 7-8, pennellatele con l'uovo e distribuite al centro un filoncino di ripieno per tutta la lunghezza. Ripiegate la pasta e sigillate il bordo. Separate i ravioli premendoli di taglio con la mano ogni 3 cm; tagliateli con la rotella e rimboccate la parte col ripieno sul bordo della sfoglia.

■ Lessate i ravioli per un paio di minuti; intanto scaldate il brodo in padella (dovrà solo sobbollire), aggiungete il burro ed emulsionatelo; scolate i ravioli e saltateli in questo condimento per 1' con abbondante timo tritato. Completate con una macinata di pepe.

Lo chef dice che: *la giuncà è la tradizionale ricotta piemontese ricavata dal siero di latte vaccino. Viene anche fatta stagionare nel fieno ottenendo il tipico "seirass del fen". Il timo serpillo è una varietà di timo più adatta ai climi freddi, caratterizzata da un aroma un po' meno intenso.*

ROTOLO DI FARAONA CON BASTONCINI DI VERDURE

Tempo: circa 2 ore e 15'

Ingredienti per 6: *• brodo di carne litri 1 • faraona disossata g 750 e i suoi fegatini • carota g 300 • sedano g 300 • zucchina g 250 • petto di tacchino g 200 • panna fresca g 200 • cipolla g 80 • olio extravergine di oliva • vino bianco secco • sale • pepe*

■ Frullate il petto di tacchino, tagliato a tocchetti, con la panna, un pizzico di sale e una macinata di pepe fino a ottenere un composto cremoso (farcia).

■ Tagliate a bastoncini la zucchina, g 250 di carota e g 250 di sedano.

■ Stendete la faraona sulla pelle allargandola bene; ricavate dalla polpa del petto due fettine sottili che posizionerete nel centro, in corrispondenza della schiena, che ha meno polpa. Spalmate la farcia su tutta la faraona, distribuitevi sopra 1/3 dei bastoncini di verdura. Arrotolate la faraona, legatela e rosolatela in casseruola con g 30 di olio, la cipolla, g 50 di sedano e g 50 di carota tagliati a tocchi. Quando avrà preso colore sfumate con un bicchiere di vino, coprite con il brodo bollente aggiungendo i fegatini; coperchiate e cuocete a fuoco medio per 1 ora e mezzo.

■ Saltate i bastoncini di verdure rimasti in g 20 di olio, salateli e pepateli. Quando la faraona sarà cotta, filtrate il fondo di cottura e fatelo restringere. Servite il rotolo affettato con le verdure saltate e il fondo di cottura, che si può anche frullare senza filtrare: sarà meno elegante, ma altrettanto gustoso.

Bicchiere Bormioli Rocco, posate Pandora Design, tovaglia e tovagliolo Tessilarte, tessuto a quadretti Rubelli. Indirizzi nell'ultima pagina.

I piatti sono stati preparati nella nostra cucina di redazione dallo chef Walter Eynard del ristorante "Flipot", corso Antonio Gramsci 17, Torre Pellice (To), tel. 012191236. Foto Riccardo Lettieri

Muoversi e **nutrirsi**

Dopo il nuoto mangio pasta e fagioli!

Perché è un mix di alto valore alimentare, paragonabile a quello della carne e del pesce. Quello che ci vuole per una cena dopo un'ora di nuoto. Per recuperare le energie senza appesantirsi e compromettere il sonno

a cura del dott. Giorgio Donegani e di Cristina Turati, styling Cristina Dal Ben e Beatrice Prada, foto Isabella Reverdini

Dai 10 anni in poi, il nuoto 2/3 volte la settimana è ideale per coniugare impegno e divertimento. Un'attività fisica di questa portata non necessita però di apporti energetici aggiuntivi, che rischierebbero solo di essere in esubero rispetto alle energie consumate. I ragazzi che fanno sport, soprattutto se senza risvolti agonistici, non vanno infatti ipernutriti o ingozzati di proteine: secondi di pesce o carne 3/4 volte la settimana (inclusi i salumi), 2/3 uova la settimana o formaggio (come secondo) 2/3 volte la settimana sono razioni sufficienti di proteine. Un altro ottimo modo di reintegrare la spesa energetica e di nutrienti richiesta dall'attività fisica è puntare spesso sull'associazione legumi/cereali, come la gustosa pasta e fagioli cucinata dal nostro piccolo nuotatore con la sua mamma o, divertendosi con le associazioni, altrettanto piacevoli piatti di orzo e fagioli, riso e lenticchie, pasta e ceci...

La strategia del piatto unico In un'ora di nuoto si possono consumare anche 400 kcal. Ma non si brucia solo energia, si verificano anche perdite di sali minerali, glucidi, lipidi, e avviene una diminuzione del patrimonio vitaminico, proteico e ormonale dell'organismo. Se l'ora di nuoto è nel pomeriggio, la cena dovrebbe quindi configurarsi come una vera e propria razione ali-

mentare "di recupero", leggera da digerire ma ricca sia di carboidrati che di proteine e minerali. Un pasto costituito da primo, secondo e contorno poco prima dell'ora di andare a letto potrebbe però risultare pesante. Ecco allora che un piatto unico di cereali e legumi, seguito da frutta fresca, diventa l'ideale per recuperare le energie senza risultare pesante e compromettere il sonno.

E prima? Tre ore di attesa e una merenda È bene consumare l'ultimo pasto importante almeno tre ore prima dello sforzo fisico in acqua, per evitare che lo stomaco, ancora impegnato nella digestione, sottragga sangue ed energia ai muscoli e al cervello, con rischio di congestione. Il pranzo perfetto è a base di carboidrati (pasta o riso). Se la nuotata è prevista per il tardo pomeriggio basterà poi integrarlo con una piccola merenda un'oretta prima: frutta disidratata (accompagnata da una spremuta o da un tè), piuttosto che barrette multicereali o anche due o tre fette biscottate con sopra del miele. Quanto agli zuccheri, infatti, la merenda deve comprendere sia quelli semplici dei dolci, che danno energia immediatamente utilizzabile ma che si brucia in fretta, sia gli zuccheri complessi, come l'amido del pane, delle fette biscottate o dei cereali, che garantiscono un rifornimento prolungato.

IN PISCINA BISOGNA ...BERE!
Con il nuoto non si brucia solo energia, ma si verificano anche perdite di acqua. Per questo poco dopo la prestazione è opportuno bere.
LA BEVANDA MIGLIORE? L'ACQUA
Sono di moda gli integratori salini sotto forma di bevande. Possono essere utili agli adulti che fanno agonismo, ma per i ragazzi non sono consigliabili.

La ricetta
Pasta e fagioli

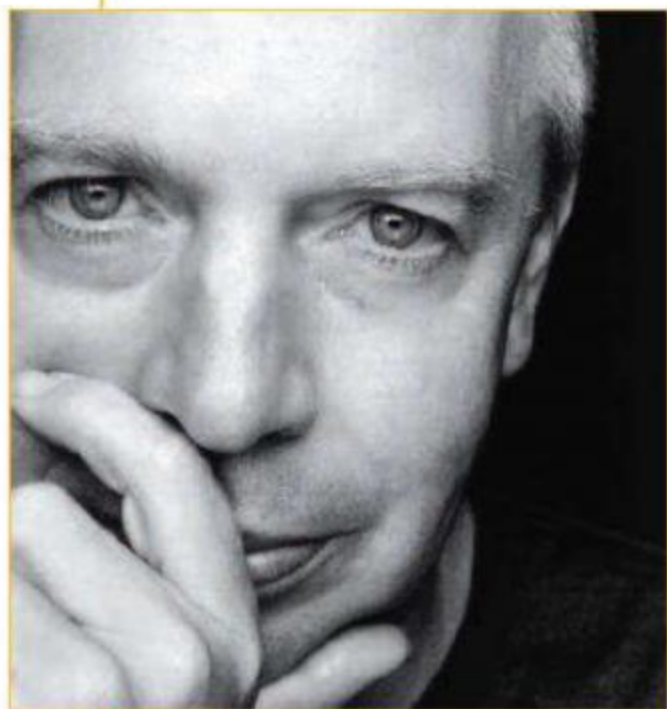
Ingredienti per 4: ***ruote g 300, fagioli lessati g 200, broccolo g 50, olio extravergine g 40, grana grattugiato g 40, brodo vegetale, sale.***
Passate al passaverdure i fagioli, dividete in cimette il broccolo. Lessate le ruote nell'acqua bollente salata. Rosolate in metà dell'olio le cimette per 3', salatele. Unite il passato di fagioli, 1-2 mestoli di brodo vegetale e mescolate bene fino a ottenere una crema abbastanza liquida, spegnete. Scolate le ruote e conditele con la crema. Completate ogni piatto con il grana grattugiato e l'olio rimanente.

IL PARERE DEL DIETOLOGO Le proteine dei fagioli si integrano bene con quelle della pasta, originando un mix proteico di alto valore alimentare, paragonabile alla carne e al pesce. In più, sia i cereali sia i fagioli contengono ottime quantità di amido, a garanzia di un apporto energetico importante. Passare i fagioli e ridurli in crema ne migliora la digeribilità e riduce il rischio di fermentazioni intestinali.

Altre notizie su www.lacucinaitaliana.it/online.html

Bilancia Tescoma, casseruola e padella con interno in ceramica Moneta, grattugia Microplane. Indirizzi nell'ultima pagina.

Tonale: il gusto raffinato

Un servizio da tavola moderno e raffinato, all'insegna della massima versatilità, progettato da David Chipperfield, ispirato ai colori dei quadri di Giorgio Morandi. La purezza espressiva, i materiali e le forme intercambiabili fanno venire... voglia di apparecchiare

DAVID CHIPPERFIELD

Il materiale e il colore invitano a mettere sulla tavola tanti oggetti, per "vedere l'effetto che fa" la loro globalità. L'architetto inglese David Chipperfield ha disegnato questo servizio per Alessi ripensando un progetto precedente ispirato alle ceramiche orientali e ai colori dell'artista Giorgio Morandi. E lo spiega così: «"Tonale" è una collezione apparentemente casuale di oggetti tipologicamente ambigui, prodotti in una varietà di materiali, come il metallo, il vetro e il legno, conservando la sua purezza espressiva e onorando allo stesso tempo i requisiti per un servizio durevole, pratico e versatile». Il risultato è un servizio da tavola moderno e raffinato: ceramica stoneware nei colori tonali, appunto, light grey, light earth, dark grey, red earth, white earth, white yellow, pale yellow e dark green per il vassoio in acciaio smaltato. Gli oggetti sono intercambiabili e creano un'armonia di colore che si integra con l'apparecchiatura. I bicchieri sono in gres, le ciotole ampie e i piatti capienti, con bordo rialzato. La tavola di Chipperfield per Alessi si completa col servizio di posate "Santiago", dalle sorprendenti forme continue che rendono la presa dolce.
Ma "Tonale" è molto duttile anche sotto il profilo dell'utilizzo: i piatti sono in tre diverse misure, da abbinare al piccolo tagliere rotondo in legno che può diventare piatto frutta o porta pane. Infine, tutti i componenti del servizio possono andare in forno.

Ispirazioni antiche & nuove
Il bicchiere in gres e le ciotole in ceramica stoneware, con la loro purezza, richiamano il rigore di una tavola d'altri tempi eppure modernissima, dal Medioevo all'arte compositiva di Giorgio Morandi.

Sorprendente semplicità
Le forme delle posate "Santiago" in acciaio inox 18/10 completano la tavola di Chipperfield: da notare, la lama del coltello che prolunga il manico. Il servizio è disponibile anche con manici rivestiti in prezioso PVD nero.

Abilità trasformiste
La caraffa in vetro cristallino, che richiama la vecchia, cara, bottiglia del latte, è completata da un bicchiere capace e si può trasformare in bottiglia da notte.

Calda accoglienza
I piatti dal bordo rialzato, in tre misure, e l'insalatiera in ceramica stoneware sono generosamente capienti: rimandano al calore domestico degli utensili di uso quotidiano, e ai valori dell'accoglienza.

della tavola quotidiana

REALIZZAZIONE RICETTE: WALTER PEDRAZZI FOTO: RICCARDO LETTIERI

Composizione di anatra e verdure

Tempo: circa 1 ora
+ marinatura e raffreddamento
Ingredienti: per 4 persone
latte g 450 - petto di anatra g 250 - fegato grasso di anatra g 100 - carote g 80 - cipolla g 60 - verde di zucchina g 50 - panna g 50 peperone g 30 - 2 tuorli 2 scalogni - Cognac olio extravergine - farina zucchero - sale - pepe

Salate, pepate il fegato e fatelo marinare per una notte. Fate marinare per 1 ora il petto d'anatra con gli scalogni affettati e poco Cognac. Mettete nel bicchiere del frullatore il fegato con g 50 di latte, la panna, i tuorli, avviate l'apparecchio frullando fino a che il pâté sarà diventato liscio. Distribuite fra 4 ciotoline e cuocete a bagnomaria in forno a 180 °C per 30'; sfornate e lasciate raffreddare. Tagliate a julienne le verdure, scottatele a vapore per 3' e mettetele a raffreddare in una ciotola con il latte rimasto. Nel frattempo tagliate in dadolata il petto di anatra, scolato dalla marinata, rosolatelo con 1 cucchiaio di olio a fuoco alto, salatelo, pepatelo e tenetelo in caldo. Scolate le verdure, infarinatele e friggetele in abbondante olio, poi salatele e tenetele in caldo. Versate su ogni ciotolina di pâté un cucchiaino di zucchero e passatele al grill a caramellare. Componete il piatto con la dadolata di anatra, il pâté e le verdure fritte.

PHOTOLIBRARY

Nell'orto in **marzo**

Lo spinacio, forza della natura!

È facile da coltivare tutto l'anno, anche in piccole cassette su un balcone ben esposto, grazie alle nuove varietà selezionate. A foglia liscia o bollosa, contiene una vasta e preziosa gamma di minerali e di vitamine. Crudo e cotto lo troviamo in svariate e golose ricette anche della tradizione regionale. E grazie alle pochissime calorie, è un vero alleato nelle diete di Angela Odone

Arabi o Crociati? Difficile stabilire chi per primo portò gli spinaci in Europa, certo è che bisogna aspettare l'anno Mille per trovarne le prime tracce. L'Artusi li descrive come "un erbaggio salubre, rinfrescante, emolliente, alquanto lassativo e di facile digestione" e propone quattro modi per servirli "per contorno". Per i figli del XX secolo è impossibile non associarli a Popeye, che dal 1929 ingolla scatolette per diventare più forte. Quello di essere alimento energizzante è però, almeno in parte, un falso mito: se è vero infatti che gli spinaci contengono molto ferro, è anche vero che questo è presente in forme chimiche scarsamente assimilabili dall'organismo. Ciò che noi, però, vogliamo mettere in risalto è il gusto caratteristico di questo ortaggio, delicato ma allo stesso tempo con una punta "minerale". Per questo, oltre che come contorno, gli spinaci sono adatti per aggiungere una nota speciale a minestre e farce di paste e torte. Si prestano alla surgelazione ma è meglio fare attenzione: gli spinaci sono ricchi di nitrati che, con una conservazione non corretta, possono trasformarsi nei pericolosi nitriti. Quindi vi consigliamo di consumarli appena colti, magari crudi, in insalata. Sarà per questo che Olivia non faceva uso di scatolette?

La pianta/**da sapere**

FAMIGLIA Chenopodiaceae
SPECIE *Spinacia oleracea*
VARIETÀ PIÙ ADATTE PER L'ORTO
"Riccio d'Asti", cespo ampio con foglie ricce compatte colore verde intenso, e "Gigante d'inverno", con foglie grandi e spesse, adatti al raccolto autunno-invernale; "Viking", a foglie grandi, rotonde e spesse, "Matador" o "Nobel", con foglie arrotondate all'apice, lisce e di colore verde chiaro, adatte al raccolto estivo; "Mostruoso di Viroflay", con foglie grandi, tenere e bollose verde cupo, si semina in ogni stagione.
UTILIZZI Dopo averli lavati con molta cura potete stufarli con olio e sale. Potete anche lessarli, strizzarli e servirli con olio e limone, oppure "ripassarli" in padella con burro e aglio, oppure con uvetta e pinoli. Sono ideali per farcire la pasta amalgamati con la ricotta. Arricchiscono minestroni, torte di verdure, crocchette o, se teneri, si possono gustare crudi in insalata.
BUONI PER LA SALUTE Ricchi di minerali (ferro, magnesio, fosforo, sodio, calcio, cloro, potassio, iodio) e di vitamine (C, A, B2, B1, PP), sono depurativi, antiemetici e leggermente lassativi grazie alla presenza di cellulosa; g 100 di spinaci contengono 19 kcal. Sono sconsigliati a chi soffre di calcolosi renale perché contengono acido ossalico.

Come si coltiva

TERRENO Si adatta quasi a tutti i terreni, prediligendo quelli di medio impasto, sabbiosi, ricchi, ben drenati e livellati.
ESPOSIZIONE Soleggiata. Adatto al clima temperato fresco. Discreta resistenza al freddo ma non tollera le gelate prolungate; teme il caldo eccessivo e la siccità.
SEMINA ALL'APERTO In solchi profondi cm 2-3 e distanti cm 30-40 gli uni dagli altri; a spaglio interrando i semi con il rastrello. In primavera per la raccolta primaverile-estiva, da agosto a ottobre per la raccolta autunno-invernale.
PRATICHE COLTURALI Lavorare il terreno in profondità e, dopo la semina, rullare per compattarlo. Rompere periodicamente la superficie del terreno per permettere alle radici di respirare ed eliminare le erbacce.
IRRIGAZIONI Esigenza idrica medio-alta, ma bisogna fare attenzione ai ristagni d'acqua che sono letali. Irrigare dopo la semina e nei periodi di siccità per evitare che le piante anticipino la chiusura del ciclo vegetativo (produzione di nuove foglie) e vadano a seme (cioè concentrino tutte le energie nella produzione dei fiori e poi dei semi a scapito di quella delle foglie).
NUTRIMENTO DELLE PIANTE Si consiglia una modesta concimazione minerale. Si avvantaggia di apporti di sostanza organica (letame) fatti nell'annata precedente.
RACCOLTA Si possono estirpare le piantine intere ben formate oppure si tagliano a mano a mano le foglie esterne a cm 1-2 dal colletto (ripetendo l'operazione anche un paio di volte perché lo spinacio ributta).

VELLUTATA DI SPINACI CON FARINATA

Tempo: circa 45'

Ingredienti per 4: *• spinaci novelli g 300 • farina di ceci g 250 • latte g 150 • ricotta • basilico • aglio • maggiorana • olio extravergine d'oliva • sale*

■ Mescolando con una frusta, stemperate la farina di ceci con g 800 di acqua. Salate il composto e distribuitelo in 4 teglie (ø cm 18), ciascuna unta con un cucchiaio di olio. Infornate a 220 °C per 13'.

■ Mondate e lavate gli spinaci e, senza sgocciolarli troppo, trasferiteli in una casseruola con un velo di olio e uno spicchio di aglio con la buccia. Non aggiungete altra acqua, sarà sufficiente quella che rimane sulle foglie. Copriteli e stufateli per 2-3'. Poi eliminate l'aglio e frullateli con 3 cucchiai di ricotta, il latte, un mestolo di acqua, g 20 di olio e un ciuffo di basilico (vellutata).

■ Salate la vellutata, distribuitela nei piatti, servitela con le farinate a fettine e completate decorando con qualche fogliolina di maggiorana.

MENU rapido

50 minuti in tutto

a cura di Cristina Poretti, ricette Raffaele Rignanese, foto Beatrice Prada

STRACCIATELLA CON I PORRI

Ingredienti per 4: *• brodo di carni miste Star litri 1 • porro pulito g 100 • grana grattugiato g 60 • burro g 20 • 4 uova • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Affettate il porro a rondelle e stufatelo dolcemente per 6-7' nel burro, scaldato con un cucchiaio di olio, poi salate e pepate.

■ Mentre il brodo raggiunge il bollore, battete le uova con il grana, un pizzico di sale e uno di pepe. Versate le uova nel brodo, mescolate velocemente con la frusta, aggiungete i porri e servite.

Provato per voi: *sempre pronto per minestre, zuppe o risotti, il brodo Star carni miste è delicato e saporito nello stesso tempo.*

MEDAGLIONI DI PESCE SPADA AI CARCIOFI

Ingredienti per 4: *• 4 tranci di pesce spada g 700 • 8 carciofi • salsa di soia • olio extravergine di oliva*

■ Eliminate dai tranci la pelle, dividete ognuno in due medaglioni scartando la parte più scura.

■ Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, tagliateli a metà, togliete l'eventuale fieno e affettateli molto sottili. Scaldate in padella 2 cucchiai di olio e rosolate i carciofi per 4-5'.

■ Togliete i carciofi dalla padella e, nella stessa, aggiungete un filo di olio, scaldatelo e rosolate i medaglioni di spada 2' per lato, bagnate con mezzo cucchiaio di salsa di soia, rimettete in padella i carciofi e proseguite la cottura per pochi secondi, poi servite.

CREMA CON COMPOSTA DI LAMPONI E BISCOTTINI

Ingredienti per 4: *• crema pasticciera pronta g 600 • lamponi g 200 • zucchero di canna g 40 • zucchero semolato g 30 • 1 rotolo di pasta sfoglia • 1 limone*

■ Cospargete la sfoglia con lo zucchero di canna e la buccia grattugiata di mezzo limone. Arrotolatene metà verso il centro, fate altrettanto con l'altra metà e tagliate delle rondelle di mm 2. Lavorate in fretta per non far scaldare la pasta.

■ Mettete i biscottini ottenuti su di una placca con carta da forno e cuoceteli a 220 °C per 10' girandoli a metà cottura.

■ Cuocete per 3-4' i lamponi con lo zucchero semolato. Versate nelle tazze la crema, completatela con la composta di lamponi intiepidita e servitela con i biscottini.

TABELLA DI MARCIA: preparate i biscottini e la composta di lamponi, pulite i carciofi e rosolate i porri, cuocete il pesce, battete le uova con il grana, scaldate il brodo e preparate la stracciatella all'ultimo momento.

crema con composta di lamponi e biscottini
20 minuti

MENU leggerezza

845 Kcal per persona

Ricette Sergio Barzetti, foto Beatrice Prada

VERDURINE AVVOLTE IN CAVOLO CINESE

Tempo: circa 25'

Ingredienti per 4: *• porro, finocchio, zucchina, carota g 400 • olio extravergine di oliva g 20 • 4 foglie di cavolo cinese • sale*

■ Tagliate a filetti il porro, il finocchio, la zucchina e la carota a fettine molto sottili. Scaldate in una larga padella l'olio e saltateci le verdure per 3-4' a fuoco vivo e salate solo alla fine.

■ Scottate per 2' le foglie di cavolo cinese, scolatele, allargatele su un tagliere, dividetele in due per il lungo e mettete su ognuna un mucchietto di verdure saltate; avvolgete le foglie e scaldate gli involtini per 2' a vapore, prima di servirli.

PIPETTE AI CARCIOFI, COTTO E PREZZEMOLO

Tempo: circa 20'

Ingredienti per 4: *• pipette Barilla g 280 • prosciutto cotto g 80 • olio extravergine g 40 • 4 carciofi • 1 scalogno • prezzemolo • sale*

■ Pulite i carciofi e tagliateli a fettine molto sottili. Tritate lo scalogno. Scaldate in padella metà dell'olio, rosolate brevemente lo scalogno e unite i carciofi, saltandoli a fuoco vivo per 3', poi salateli.

■ Intanto mettete a cuocere le pipette, tritate il prosciutto con un ciuffetto di prezzemolo. Scolate la pasta al dente, saltatela per 1' coi carciofi e completatela nei piatti con una spolverata di prosciutto e prezzemolo e l'olio rimasto.

Provato per voi: *le pipette n. 86 di Barilla cuociono in soli 8' e grazie alla loro forma raccolgono e trattengono bene il condimento.*

OMELETTE ALLE FAVE E PECORINO

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 4: *• pecorino fresco grattugiato g 80 • fave sgranate g 60 • olio extravergine di oliva g 10 • 8 uova • sale • pepe in grani*

■ Lessate, in acqua bollente salata, le fave poi scolatele e sbucciatele. Tritatele grossolanamente a coltello e tenetene da parte mezzo cucchiaio per la decorazione finale.

■ Battete le uova con il pecorino, le fave, poco sale e una bella macinata di pepe. Scaldate una padella antiaderente appena unta di olio, versate un quarto delle uova e, appena iniziano a rapprendere, inclinate la padella e con leggeri colpi sul manico fate in modo che l'omelette si richiuda su se stessa. Per ognuna occorreranno circa 6' e dovranno avere il cuore morbido e cremoso.

■ Preparatene così 4, tenendole in caldo man mano che cuociono. Servite le omelette con le fave tenute da parte.

verdurine avvolte in cavolo cinese
95 Kcal a porzione

pipette ai carciofi, cotto e prezzemolo
470 Kcal a porzione

omelette alle fave e pecorino
280 Kcal a porzione

Piatti bianchi in porcellana Maxwell & Williams, piatti in ceramica e sottopiatti in grès Potontop, fondo dipinto con colori Farrow & Ball. Indirizzi nell'ultima pagina.

MENU piccoli prezzi

>>> 5,00 euro per persona

Ricette Walter Pedrazzi, foto Beatrice Prada

SCAMORZA IMPANATA SU CIME DI RAPA

Tempo: circa 20'

Ingredienti per 4: *• cime di rapa pulite g 350 • scamorza bianca g 250 • 1 uovo • 1 spicchio di aglio • peperoncino • olio extravergine di oliva • farina • pangrattato • olio per friggere • sale*

■ Scottate le cime di rapa per 5' in acqua bollente salata. Scolate, strizzate e saltate le cime con 2 cucchiai di olio, l'aglio e peperoncino a piacere, infine battetele a coltello e tenetele in caldo.

■ Sbucciate la scamorza e dividetela in 4 fette che passerete, per due volte, nella farina e nell'uovo battuto e infine nel pangrattato. Scaldate abbondante olio e friggetele per 40 secondi per lato, quindi servitele ben calde su un letto di cime.

RISOTTO CON INDIVIA E MELA ROSSA

Tempo: circa 25'

Ingredienti per 4: *• riso Vialone nano g 320 • mela rossa g 250 • indivia riccia g 150 • vino bianco g 150 • lardo g 60 • brodo vegetale litri 1 • 1 scalogno • olio extravergine di oliva • burro • prezzemolo • timo • maggiorana • grana • sale • pepe*

■ Tagliate indivia e mela. Rosolate lo scalogno affettato con 2 cucchiai di olio, versate il riso, tostatelo per 1', bagnatelo con il vino che sfumerete, poi proseguite la cottura con il brodo vegetale.

■ Scaldate una noce di burro e 2 cucchiai di olio, mettete in padella un pizzico di sale e uno di pepe, poi unite l'indivia e, a fuoco molto alto, fatela appassire per 10 secondi. Aggiungete le mele e cuocete per 1'. Battete a coltello il lardo con le tre erbe. A 1' dalla cottura del riso unite l'indivia e la mela, poi fuori dal fuoco mantecate il risotto con il lardo e 1 cucchiaio di grana grattugiato.

CONIGLIO BRASATO AL NOVELLO

Tempo: circa 45'

Ingredienti per 4: *• 4 cosce di coniglio g 700 • vino novello g 350 • patate novelle pelate prelessate g 250 • cipolline borettane g 250 • porro g 200 • burro g 100 • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Mettete in casseruola, con g 50 di burro, il coniglio, salatelo, pepatelo e cuocetelo a fuoco medio, coperto, per 10-15'. Giratelo, salatelo e pepatelo anche sull'altro lato e proseguite la cottura per altri 10'. Alzate il fuoco e portate a cottura, in altri 20', bagnando di tanto in tanto con il vino, che lascerete asciugare ogni volta.

■ Stufate il porro per 1' con un cucchiaio di olio, poi toglietelo dalla padella e nella stessa rosolate con una noce di burro le patate, poi, sempre con una noce di burro, le cipolline, sbollentate per 2'. Aggiungete le verdure al coniglio, proseguendo la cottura per 5'.

scamorza impanata su cime di rapa
€ 1,50 a porzione

>>> i prezzi sono indicativi

Piatto bianco in porcellana Maxwell & Williams, piatti in ceramica e sottopiatti in grès Potontop, fondo dipinto con colori Farrow & Ball. Indirizzi nell'ultima pagina.

La cucina **lombarda**

Cotoletta alla milanese, italiana o austriaca?

Questo classico della cucina meneghina ha una cugina viennese, una bistecca impanata e fritta, croccante e ben dorata. Tuttavia, pare che la sua origine sia proprio nostra: parola di maresciallo! **Foto Beatrice Prada**

Chissà se le papille gustative del maresciallo Josef Radetzky, governatore del Lombardo-Veneto, si sono messe sull'attenti nell'assaggiare per la prima volta una deliziosa cotoletta di vitello intrisa nell'uovo, impanata e fritta in spumeggiante burro dorato...

Una scoperta tutta lombarda La querelle è antica: nasce prima l'austriaca *Wienerschnitzel* (una fetta di vitello ben battuta, larga e sottile, passata nella farina, nell'uovo e infine cotta nello strutto) oppure la "cotoletta alla milanese"? Radetzky, che era sensibile al buon cibo, in una lettera al suo aiutante di campo, a margine di un rapporto sulla politica della Lombardia, sembra risolvere la questione, descrivendo dettagliatamente la cotoletta e definendola "una scoperta". Ma c'è una testimonianza ancora più antica che accredita la ricetta alla Lombardia: nella sua *Storia di Milano*, Pietro Verri racconta che già nel XII secolo i canonici di Sant'Ambrogio durante i pranzi solenni chiedevano piatti speciali, tra cui *lombolos cum panitio*, vale a dire lombatine impanate, "consorelle" della nostra cotoletta...

I segreti della *coteletta* meneghina Si utilizza solo la costoletta di carré di vitello da latte con l'osso, dello spessore di 2,5-3 cm, tagliata dalla parte del lombo, che ha la giusta proporzione di carne grassa e magra (in milanese da macelleria si chiama "traversino", un taglio pregiato). La carne si passa nell'uovo appena battuto e pepato, mai salato! Il sale farebbe salire in superficie l'umidità rischiando di staccare l'impanatura che va fatta con mollica grattugiata di pane bianco e non di dura crosta. Un tocco di classe? Guarnite l'osso con un riccio di carta: è una finezza che adottavano le persone "distinte" per poterla brandire a mo' di sciabola, come forse faceva Radetzky. **Elisabetta Bodini**

Tempo: circa 25'

Ingredienti per 4: *• 4 costolette di vitello tagliate alte quanto l'osso • burro g 150 • 2 uova • pane grattugiato grossolanamente • sale • pepe*

- Battete leggermente le costolette e incidete con la punta di un coltello i tessuti connettivi eventualmente presenti ai bordi.
- Battete le uova con una forchetta o una frusta e, se volete, pepatele, ma non salatele. Immergetevi le bistecche tenendo fuori l'osso. Passatele quindi nel pangrattato, premendo bene con la mano in modo che il pane si attacchi su entrambi i lati delle bistecche. Infine, battetele con il coltello di piatto, per fissare ulteriormente l'impanatura.
- Friggete le costolette in una padella larga, nel burro spumeggiante, versandone un po' con il cucchiaio sulla giuntura con l'osso. Cuocetele circa 2-3' per lato, scolatele e poggiatele su carta assorbente per eliminare il grasso in eccesso, salatele e servitele calde, guarnendo a piacere con spicchi di limone.

Lo chef dice che: *la temperatura del burro è inversamente proporzionale allo spessore della carne: più questa è spessa, più a lungo deve cuocere, più bassa dev'essere la temperatura del grasso. La carne più sottile cuoce meno a lungo, quindi ha bisogno di grasso a temperatura più elevata.*

Variazioni **al ristorante**

A Milano ogni ristorante di cucina tradizionale propone la cotoletta, classica o con variazioni. Ecco alcuni indirizzi.

• TRATTORIA MILANESE La propone in tre versioni: tradizionale, con patate al forno; "primavera" con songino e pomodorini; con fontina e porcini (viale Gorizia 30, tel. 028357670).

• LA PESA Fedelissima alla tradizione la versione di questo locale, elencata tra le specialità: leggermente battuta, con patate arrosto (via Fantoni 26, tel. 024035907).

• TRATTORIA DEL NUOVO MACELLO Qui la cotoletta è cucinata alta, fritta nel burro chiarificato. Non si trova sempre, ma solo se c'è disponibilità di carne di qualità e di giusta frollatura (via Lombroso 20, tel. 0259902122).

• L'ALTRA ISOLA Locale dedito alla cucina milanese di tradizione, propone da sempre la cotoletta, in menu in tutte le stagioni: leggermente battuta per assottigliarla un po', è preparata nella maniera più classica (via Porro 8/B, tel. 0260830205).

Piatti Richard Ginori, calice e bicchieri Livellara, posate Alessi, tovagliolo Tessilarte. Padella con rivestimento interno in ceramica Moneta. Indirizzi nell'ultima pagina.

Nel vivo del gioco

A un mese dal lancio della grande iniziativa de La Cucina Italiana *e Academia Barilla, per eleggere le 10 ricette che rappresentano la nostra cucina in Italia e nel mondo, vogliamo davvero farvi i nostri complimenti: in tantissimi state partecipando, candidando, votando i vostri piatti del cuore. Ma anche partecipando attivamente con i vostri ricordi, i commenti, i trucchi e le curiosità.*

A CHE PUNTO SIAMO?

Online, sono arrivate decine e decine di candidature e tantissimi voti. Ma non solo, perché siamo giunti alle prime, importanti "vittorie di tappa": quella riguardante gli Antipasti e quella sui Primi Piatti.

Mentre scriviamo, si stanno contando i voti e ancora non sappiamo chi abbia avuto la meglio tra la ***panzanella toscana*** e la ***torta pasqualina***, la ***bruschetta*** e la ***farinata di ceci***. Né se al fotofinish l'abbiano spuntata gli ***spaghetti alla carbonara*** o i ***tortelli di erbetta***, le ***trenette al pesto*** o i ***bucatini all'amatriciana***. Per scoprirlo, collegatevi a **www.lericetteditalia.it**: le sorprese non mancheranno! Perché la lotta è stata davvero all'ultimo voto, grazie alla grande partecipazione di tutti voi. Che, oltre a dare le vostre preferenze, avete arricchito il sito con tanti interventi.

LA PIÙ SUGGESTIVA

La frittata di pasta

È tra i primi piatti più gettonati. Una ricetta di recupero, della buona tradizione casalinga, che ha raccolto uno dei ricordi più teneri

La frittata di pasta ha riportato all'infanzia **Maria Elena Curzio**, una delle amiche che, online, ha dato a questo piatto la sua preferenza e il suo ricordo: «*La portavo alle gite scolastiche. Mia nonna la faceva piccina e io, un po' malinconica… appena la mangiavo sapevo di essere a casa*». Quando, invece, la ricetta era preparata per la famiglia, la nonna di Maria Elena aggiungeva un "ingrediente segreto": una grossa mollica di pane con cui puliva la zuppiera del composto di uova, per poi nasconderlo nella frittata. «*Diceva che chi trovava la mollica sarebbe stato fortunato, e la trovavo sempre io! La mia fortuna, ho capito, è stata mia nonna!*».

un'iniziativa promossa da:

LA PIÙ PERSONALIZZATA

La parmigiana di melanzane

Una delle ricette più "discusse" è stata sicuramente, in queste prime settimane, la parmigiana di melanzane. Sulla quale molti di voi hanno riportato aneddoti, consigli e anche, perché no, interpretazioni personali.

È il caso di **Ortensio Lepore**: *«Metto strati di sfoglie di pasta per lasagne e qualche zucchina»*, mentre **Maria Luisa**, appassionata di cucina salentina, ricorda che sua mamma faceva la parmigiana per la festa del patrono: *«Prima si friggevano le melanzane, passate nella farina e tuffate nelle uova, poi si farcivano a strati con uova sode, mortadella, mozzarella, parmigiano, polpettine e ottimo sugo: che bontà!»*.

LA PIÙ CONTROVERSA

Gli spaghetti alla carbonara

Vi siete scatenati sull'origine dei piatti, con storie e racconti spesso molto curiosi. Come quelli sulla pasta regina della cucina romanesca

Secondo **Mauro Molinari**, «il piatto pare sia stato inventato a Roma alla fine della seconda guerra mondiale con gli ingredienti reperibili sul mercato della borsa nera e con l'aiuto delle razioni degli americani... alla carbonara, perché era fatto di nascosto». Mentre **Lisa** sostiene che «si chiama così perché la ricetta prevede tantissimo pepe nero, che ricorda il carbone». Certo è che... è risultato uno dei vostri piatti preferiti! Vincerà? Correte a scoprirlo online!

L'Unità in cucina

Tra commenti e ricordi, **Le Ricette d'Italia** sta raccogliendo le vostre curiosità sull'origine e sulla provenienza, il più delle volte regionale, di molti piatti. Così, i catanesi parlano con orgoglio della pasta alla Norma, i parmensi esaltano la bontà dei loro tortelli di erbetta, mentre qualcuno si domanda se la cotoletta sia veramente milanese... Per provare a rispondere, siamo andati a "scartabellare" tra i volumi della **Biblioteca Gastronomica di Academia Barilla**, ripercorrendo la strada, e i piatti, che a cavallo dell'Unità d'Italia hanno portato a un'identità gastronomica nazionale.
Prima del 1861 la cucina è raccontata in manuali "locali": dal **Cuoco piemontese**, che a metà Ottocento si allarga a comprendere "nuove aggiunte ad uso anche della nostra Lombardia", alla **Cuciniera Genovese** che, già dal frontespizio, promette alle massaie di insegnare a preparare ravioli, lasagne, tagliolini, "troffie" e... quella farinata che, oggi, spopola nei voti online!
Si devono aspettare tre decenni, dopo l'Unità politica, per averne una gastronomica, seppure parziale (in realtà, dalla Toscana in su), con **Pellegrino Artusi** e **La scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene**. In cui, tra l'altro, si introduce una variante alle "costolette semplici alla milanese" che "tutti conoscete", arricchendo con prosciutto, parmigiano e tartufi la classica ricetta, pare già apprezzata dal maresciallo Radetzky.
Una cucina popolare, diversa da quella presentata in un altro "best seller", ancora oggi sugli scaffali gastronomici, il **Talismano della Felicità** di **Ada Boni**, del 1925: "viatico per la gioia coniugale delle famiglie dell'alta borghesia", si ispira alla cucina internazionale di Auguste Escoffier e propone ricette spesso impegnative, affiancate però a buoni piatti della cucina casalinga. Al recupero delle tradizioni gastronomiche nazionali e alla valorizzazione delle tipicità regionali penserà *La Cucina Italiana*, sin dal primo numero del dicembre del 1929... Ma questa è un'altra storia!

PARTECIPA PROPONENDO IL TUO PIATTO DEL CUORE SU WWW.LERICETTEDITALIA.IT

PANZEROTTI CON CACIOCAVALLO, RICOTTA E OLIVE

MEDIA ••

Tempo: circa 50' più la lievitazione

Ingredienti per 10 pezzi: *• farina 0 g 400 più un po' • ricotta g 200 • farina di manitoba g 100 • caciocavallo g 80 • olive taggiasche snocciolate g 40 • lievito di birra g 12 • sale g 10 • zucchero g 4 • 1 uovo • pepe*

■ Mescolate le farine con sale e zucchero e poi impastate unendo g 300 di acqua tiepida in cui avrete sciolto il lievito. Otterrete un impasto soffice che farete lievitare per 30' a 30 °C, coperto da un telo umido.

■ Dividete l'impasto in 10 palline, disponetele su un vassoio spolverizzato di farina, copritele di nuovo con il telo umido e lasciatele lievitare ancora per 30' a 30 °C.

■ Grattugiate il caciocavallo e amalgamatelo con la ricotta e le olive tritate. Pepate (farcia).

■ Stendete le palline ottenendo 10 dischi di mm 5 di spessore, pennellateli di uovo battuto. Mettete al centro di ogni disco un cucchiaino di farcia, ripiegate a metà i dischi e sigillate bene i bordi (panzerotti).

■ Con una rotella tagliapasta liscia rifilate i bordi dei panzerotti, decorateli pizzicandone i lembi poi adagiateli su una placca foderata di carta da forno, copriteli con il telo e fateli riposare ancora per 10'.

■ Pennellate i panzerotti di uovo e infornateli a 200 °C per 12-15'. Sfornateli e serviteli tiepidi.

Vino *rosato secco, fragrante, di buona acidità Bardolino Chiaretto, Biferno rosato, Etna rosato*
Acqua *lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente*

MILLEFOGLIE ALLA CREMA DI TALEGGIO

MEDIA ••

Tempo: circa 50' più il raffreddamento

Ingredienti per 6: *• pasta sfoglia già stesa tonda g 250 • latte g 170 • taleggio g 150 • burro g 25 • farina g 20 • 4 uova • 2 tuorli • 1 finocchio • pepe*

■ In una casseruola fate sciogliere il burro mescolandolo con la farina, poi unite il latte, una macinata di pepe e, sempre mescolando, cuocete per 5-6' fino a ottenere una besciamella densa. Toglietela dal fuoco e unite il taleggio a tocchi. Mescolate finché il taleggio non sarà del tutto sciolto. Fate raffreddare.

■ Pennellate la pasta sfoglia di acqua e piegatela a metà così da ottenere un semicerchio. Dividetelo in 6 spicchi e schiacciate i bordi di ciascuno con i rebbi della forchetta. Adagiate gli spicchi su una placca foderata di carta da forno, pennellateli con 1 uovo battuto, poi infornateli a 200 °C per 12'.

■ Incorporate alla besciamella fredda i 2 tuorli (crema).

■ Affettate molto finemente il finocchio.

■ Fate bollire le uova rimaste per 3', poi spegnete il fuoco e lasciatele raffreddare immerse nell'acqua.

■ Sfornate gli spicchi di sfoglia, una volta freddi tagliateli a metà orizzontalmente, scavateli appena, farciteli con un cucchiaio di crema, ricomponeteli e completateli con una goccia di crema anche sopra. Infornateli di nuovo per 3' a 220-230 °C, sfornateli e serviteli con il finocchio e le uova sode, tagliate a fette.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Garda Chardonnay, Elba bianco, Molise Sauvignon*
Acqua *lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco*

CARCIOFI CON GAMBERI E CROSTINI DI PANE

FACILE •

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• 12 code di gambero pulite g 350 • pane casareccio g 100 • 4 carciofi • 2 limoni • 1 scalogno • prezzemolo tritato • olio extravergine di oliva • sale*

■ Mondate con cura i carciofi e immergeteli a mano a mano in acqua acidulata con il succo di 1/2 limone.

■ Private il pane della crosta poi riducete la mollica in dadini e rosolatela in padella con 1 cucchiaio di olio per 2-3', spolverizzate di prezzemolo, spegnete e spostate in un piatto.

■ Nella stessa padella del pane rosolate lo scalogno a fette in 2 cucchiai di olio per un paio di minuti, poi unite i carciofi a fettine molto sottili e dopo 5' sulla fiamma vivace bagnate con il succo di 1 limone. Riducete la fiamma e dopo 5' spegnete, salate e completate con un cucchiaio di prezzemolo. Spostate i carciofi in un piatto.

■ Sempre nella stessa padella rosolate le code di gambero per 1' per lato. Spegnete.

■ Distribuite nei piatti i crostini di pane, i carciofi e completate con le code di gambero. Servite subito.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Colli Tortonesi Timorasso, Val di Cornia Vermentino, Taburno Coda di Volpe*
Acqua *piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido*

Piatti Wedgwood, piatto bianco ovale Maxwell & Williams, vassoio la Rinascente, ciotola Muji, posate Zara Home, canovaccio e tovagliolo Stamperia Bertozzi, tovaglia Tessilarte. Indirizzi nell'ultima pagina.

panzerotti con caciocavallo, ricotta e olive

millefoglie alla crema di taleggio

carciofi con gamberi e crostini di pane

“INSALATA RUSSA” LEGGERA CON POLENTA CROCCANTE

FACILE

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 4: *• sedano rapa g 300 • farina di mais finissima g 125• carote g 100 • finocchio g 100 • sedano g 100 • patate g 100 • spinaci mondati g 50 • 4 cetriolini sott'aceto • olio di semi di arachide • olio extravergine di oliva • sale*

■ Mondate il sedano rapa, affettatelo e lessatelo in acqua bollente per 15-17'. Sgocciolatelo molto bene e frullatelo in crema con g 20 di olio extravergine e sale.

■ Impastate la farina con g 140 di acqua salata. Stendete la pasta tra due fogli di carta da forno allo spessore di mm 2. Ritagliate dei rettangoli e friggetene pochi per volta in abbondante olio di arachide bollente per 1-2', finché non saranno dorati. Scolateli su carta da cucina e spolverizzateli di sale (polenta croccante).

■ Rosolate gli spinaci sminuzzati in g 15 di olio extravergine per 2-3'.

■ Riducete carota, patata, sedano e finocchio in una dadolata di medie dimensioni.

■ Lessate in acqua bollente salata patate e carote per 2', poi unite i finocchi e dopo altri 2' aggiungete anche il sedano. Dopo 2' scolate, allargate la dadolata su un vassoio perché si intiepidisca, infine unitela con gli spinaci alla crema di sedano rapa. Aggiustate di sale.

■ Servite questa “insalata russa” completandola con i cetriolini a fettine e la polenta croccante a parte.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Lessini Durello, Bianco di Pitigliano, Irpinia Falanghina
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

CROISSANT FARCITI DI CRUDO, FONTINA E RUCOLA

FACILE

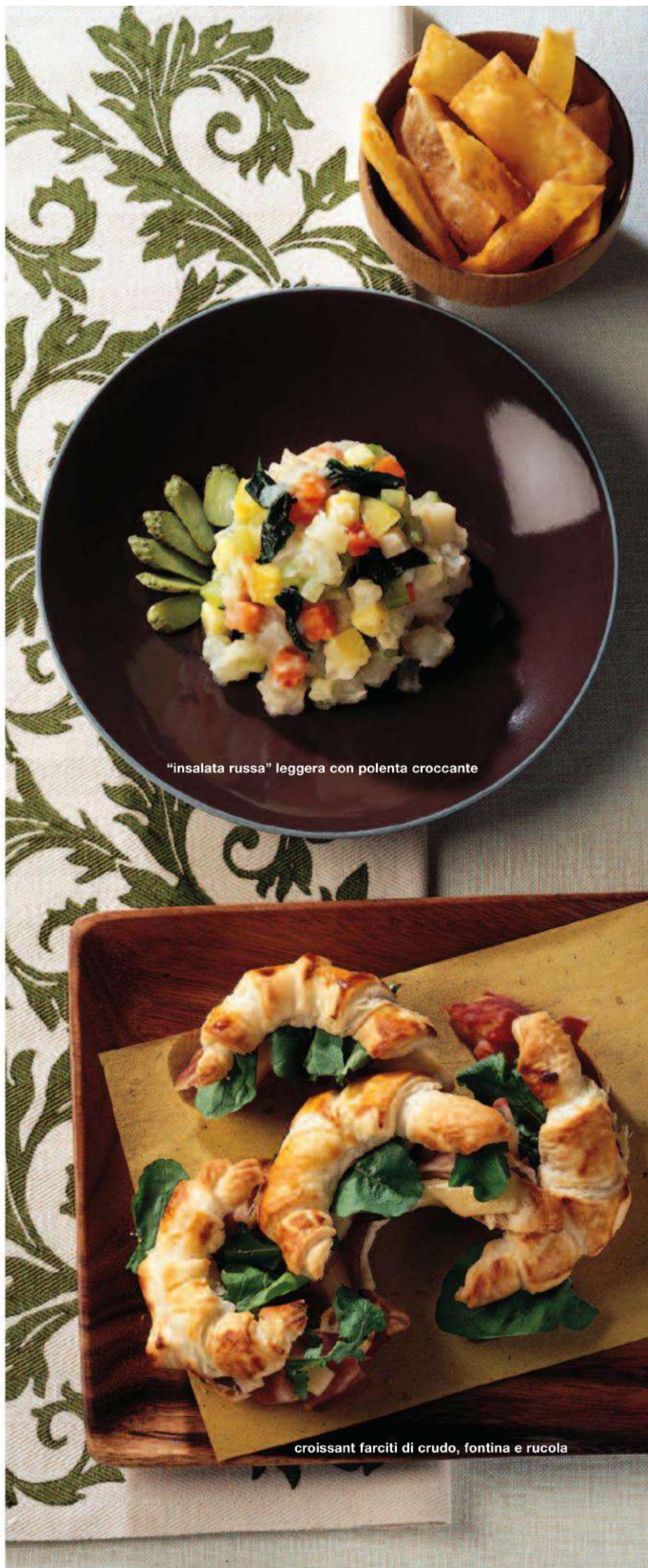
Tempo: circa 35'

Ingredienti per 4: *• 1 disco di pasta sfoglia g 250 • fontina g 120 • 8 fette di prosciutto crudo • 1 tuorlo • latte • rucola*

■ Ritagliate il disco di sfoglia in 8 spicchi. Poi arrotolateli partendo dalla base del triangolo e curvateli a mo' di croissant. Adagiateli su una placca foderata di carta da forno e pennellateli con il tuorlo battuto con un cucchiaio di latte. Infornateli a 180 °C per 15'.

■ Sfornate i croissant e lasciateli raffreddare, poi tagliateli a metà orizzontalmente e farciteli con una fetta di prosciutto e la fontina a listerelle. Infornateli di nuovo a 200 °C per 2-3', cioè fino a quando la fontina non si sarà leggermente sciolta, poi sfornateli e completateli con qualche fogliolina di rucola prima di servire.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Vicenza Pinot bianco, Ansonica Costa dell'Argentario, Castelli Romani bianco
Acqua *lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco*

Molte altre ricette di antipasti su www.lacucinaitaliana.it

“insalata russa” leggera con polenta croccante

croissant farciti di crudo, fontina e rucola

CRESPELLE RIPIENE DI CARCIOFI CON GAMBERI

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora e 10'

Ingredienti per 6: *• latte g 250 • ricotta g 200 • farina g 125 • 6 code di gambero • 5 carciofi • 2 uova • limone • olio di semi di arachide • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ In una ciotola mescolate il latte con la farina, usando la frusta per evitare che si formino dei grumi, poi unite le uova e un pizzico di sale (composto).

■ Cuocete il composto un mestolo alla volta in una padella rovente velata di olio di semi di arachide per circa 2' per lato. Dovrete ottenere 6 crespelle.

■ Sgusciate le code di gambero e privatele del budellino nero poi rosolatele in padella con un filo di olio extravergine 1' per lato.

■ Mondate i carciofi e immergeteli in acqua acidulata con il succo di 1/2 limone così che non diventino neri, poi affettateli molto finemente. Rosolateli in una padella velata di olio extravergine per 5-6'. Salateli.

■ In una ciotola amalgamate la ricotta con i carciofi, correggete di sale, pepate e distribuite questa farcia sulle crespelle; arrotolatele, rifilate i bordi e dividete ciascuna crespella a metà con un taglio obliquo.

■ Servite due mezze crespelle a testa (se volete, potete riscaldarle in forno a 180 °C per 2-3'), accompagnandole con le code di gambero.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Valdadige Pinot grigio, Frascati superiore, Verbicaro bianco
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

CREMA DI CAVOLO CINESE CON PASSATELLI

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 4: *• 1 cavolo cinese kg 1 • pangrattato g 170 • farina g 50 più un po' • grana grattugiato g 50 • 3 uova • 2 patate di media grandezza • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ In una ciotola mescolate il pangrattato con la farina, il grana, le uova, un pizzico di sale, g 7 di olio e g 35 di acqua fino a ottenere un composto sodo. Fate i passatelli usando l'attrezzo apposito oppure passando il composto attraverso un macinacarne fornito di un disco con fori di mm 7-8 di diametro. Infarinate i passatelli, separateli e allargateli su un vassoio perché si asciughino leggermente.

■ Pelate le patate, affettatele finemente e rosolatele in una capace casseruola con un paio di cucchiai di olio, poi unite il cavolo cinese mondato e affettato, coprite a filo di acqua calda salata e cuocete per 25-30'. Infine aggiustate di sale e pepe e frullate in crema.

■ Lessate i passatelli in abbondante acqua bollente salata per 3' da quando riprende il bollore poi scolateli e distribuiteli nei piatti dove avrete già versato la crema di cavolo. Completate con un filo di olio e servite.

*Lo chef dice che: il cavolo cinese (*Brassica pekinensis*) ha un sapore più delicato del cavolo cappuccio e della verza. La forma è simile a quella della lattuga romana, le foglie sono carnose, croccanti e compatte. Si mangia sia crudo sia cotto. Ricco di acqua, fornisce poche calorie e molti sali minerali.*

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Friuli-Isonzo Riesling Italico, Colli Maceratesi bianco, Vesuvio bianco
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

RISOTTO AL LIMONE E ALETTE DI POLLO

FACILE ●

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 4: *• riso Carnaroli g 320 • grana grattugiato g 120 • burro g 100 • 8 alette di pollo • 2 limoni • brodo vegetale • aceto di vino bianco • olio extravergine di oliva • sale*

■ Eliminate la parte terminale delle alette, poi tagliatele a metà nel punto di giuntura e raschiate la polpa spingendola lungo l'osso, così da metterlo a nudo: otterrete così 16 mezze alette.

■ Tostate il riso in una casseruola senza grassi per 1', poi unite il brodo caldo (ne serviranno g 800-900), pochi mestoli alla volta, mescolando spesso, fino a quando il riso non sarà cotto (18' circa). Toglietelo dal fuoco e mantecatelo con il burro, il grana grattugiato, un cucchiaio di aceto e il succo di 1 limone.

■ Mentre cuocete il risotto, raccogliete le alette in una padella rovente unta di olio e rosolatele per 3-4' sulla fiamma vivace, poi salatele, riducete la fiamma al minimo, coperchiate e cuocete per 10'.

■ Distribuite il riso nei piatti, poi completateli con 4 mezze alette. Decorate con fettine di limone.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Lugana, Golfo del Tigullio Vermentino, Guardiolo bianco
Acqua *piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido*

Piatti Gien, posate Zara Home, runner Stamperia Bertozzi, tovaglia e tovagliolo Tessilarte. Indirizzi nell'ultima pagina.

crespelle ripiene di carciofi con gamberi

crema di cavolo cinese con passatelli

risotto al limone e alette di pollo

PENNE CON CIME DI RAPA E STRACCHINO

FACILE

Tempo: circa 25'

Ingredienti per 4: *• penne rigate g 320 • cime di rapa g 300 • stracchino g 250 • filetti di acciuga sott'olio • olio extravergine di oliva • sale*

■ Mondate le cime di rapa eliminando la parte di gambo più coriacea, affettatele e saltatele vivacemente in una padella con 2 cucchiai di olio caldo e 2-3 filetti di acciuga per 3' circa.

■ Lessate le penne in acqua bollente salata e scolatele leggermente al dente direttamente nella padella delle cime di rapa. Saltate tutto per 1'.

■ Distribuite la pasta fumante nel piatto da portata e completatela con lo stracchino a ciuffetti che con il calore della pasta si scioglierà leggermente.

Lo chef dice che: per renderle meno tenaci e per mitigarne il gusto amarognolo, le cime di rapa vengono di solito sbollentate brevemente prima di essere saltate in padella, come nella ricetta "Bocconcini di pollo e cime di rapa" dei Secondi piatti. Per questa preparazione, però, abbiamo preferito mantenerle più "croccanti" e saporite, saltandole direttamente in padella.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale Trentino Chardonnay, Marino secco, Salaparuta Inzolia*
Acqua *lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco*

CUSCUS, TACCHINO E PUNTARELLE

FACILE

Tempo: circa 45'

Ingredienti per 4: *• cuscus g 400 • polpa di tacchino g 400 • puntarelle g 200 • brodo di pollo • farina • burro • olio extravergine di oliva • sale*

■ Raccogliete il cuscus in una ciotola e conditelo con g 10 di olio, poi copritelo a filo con il brodo bollente. Sigillate la ciotola con la pellicola e fatelo riposare per 5'.

■ Sgranate il cuscus con i rebbi della forchetta, aggiungete ancora un mestolo di brodo bollente, aggiustate di sale e lasciate riposare sigillando la ciotola di nuovo con la pellicola.

■ Intanto, mondate le puntarelle e dividetele in listerelle sottili nel senso della lunghezza. Lasciatele immerse in acqua e ghiaccio per 15' così che si arriccino. Poi sgocciolatele e conditele con olio e sale.

■ Riducete il tacchino in dadi, infarinateli e rosolateli in una padella con una noce di burro spumeggiante per 3-4', poi bagnate con un mestolo di brodo caldo e proseguite la cottura per altri 5'.

■ Distribuite il cuscus nei piatti, sgranandolo ancora, accomodate sopra i dadi di tacchino e completate con le puntarelle e il sugo di cottura del tacchino.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo Valpolcevera rosso, Assisi Pinot nero, Lamezia rosso*
Acqua *lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente*

penne con cime di rapa e stracchino

cuscus, tacchino e puntarelle

Molte altre ricette di primi su www.lacucinaitaliana.it

FAGOTTINI DI LATTUGA CON RISO BASMATI

MEDIA ●●

1

2

3

4

5

6

Tempo: circa 1 ora e 20'

Ingredienti per 6: *• 2 cespi di lattuga g 220 cad. • riso Basmati g 300 • formaggio fresco di capra g 100 • latte g 80 • 4 carciofi • 2 scalogni • 2 bustine di zafferano • 1 spicchio di aglio • 1/2 limone • burro • prezzemolo tritato • grana grattugiato • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ **1** Appassite gli scalogni a fettine in un cucchiaio di olio, poi unite il riso, senza farlo tostare, g 600 di acqua con un pizzico di sale, lo zafferano. Al bollore coperchiate, abbassate il fuoco e cuocete per 5', poi spegnete e lasciate riposare il riso per 20', quindi allargatelo su un vassoio e fatelo raffreddare.

■ **2** Sfogliate la lattuga e mettetela a bagno in acqua fredda. Scottatela poi in acqua bollente per 1', scolatela con una schiumarola e lasciatela raffreddare.

■ **3** Pulite i carciofi (durante l'operazione, metteteli a bagno in acqua acidulata con il mezzo limone) e tagliateli a fettine. Metteteli in una casseruola con g 150 di acqua, il latte, g 35 di olio, un cucchiaio di prezzemolo e l'aglio con la buccia, leggermente schiacciato. Salate e cuocete a fuoco medio per circa 20'.

■ **4** Arrostite il riso, metà alla volta, in una padella larga, in modo che possa abbrustolirsi uniformemente, con 2 cucchiai di olio e una noce di burro ogni volta. Cuocetelo per circa 2', pepatelo durante la cottura e spegnete quando i chicchi cominciano ad agglomerarsi, poi fatelo raffreddare in una ciotola, infine amalgamatevi il formaggio di capra.

■ **5** Asciugate le foglie di lattuga e stendetele: giustapponete le foglie a due a due, schiacciandone la costa dove serve, e farcitele con un pugno di ripieno, quindi chiudetele a fagottino: dovrete ottenerne almeno 12.

■ **6** In un piatto adatto al forno o in una pirofila, disponete i fagottini sopra un letto di carciofi. Spolverizzate la superficie con grana grattugiato, condite con un filo di olio e infornate a 250 °C finché non saranno gratinati.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Colli di Conegliano bianco, Esino bianco, Gravina bianco*
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

Piatti Gien, ciotola in legno Muji, posate Zara Home, runner fantasia Stamperia Bertozzi, tovaglia verde e tovagliolo Tessilarte. Pentole con rivestimento interno in ceramica Moneta. Indirizzi nell'ultima pagina.

FILETTI DI SCORFANO CON SCAROLA E UVETTA

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora e 20'

Ingredienti per 6: *• scorfano kg 1,9 • scarola g 600 • uvetta g 50 • aglio • prezzemolo tritato • vino bianco secco • olio extravergine di oliva • burro • sale • pepe*

■ Pulite lo scorfano e sfilettatelo; mettete in una casseruola tutti gli scarti tranne le interiora, dopo averli tagliati a pezzetti, unite 1/2 litro di acqua e 2 bicchieri di vino e cuocete col coperchio per circa 15'.

■ Togliete i pezzetti di pesce dalla pentola (conservate il fondo di cottura) e lasciateli raffreddare, poi spolpateli accuratamente e tenete da parte la polpa ottenuta.

■ Tagliate a pezzetti la scarola e mettetela a bagno in una bacinella. In una casseruola, scaldate g 50 di olio, poi unitevi l'uvetta sminuzzata, 1 spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato e 1 cucchiaio di prezzemolo. Quando l'olio sfrigola, andate con la casseruola vicino al lavello e mettetevi la scarola pescata dalla bacinella, grondante di acqua. Tornate sul fuoco e cuocete vivacemente per 2', finché non si affloscia.

■ Incidete con tagli obliqui il lato pelle dei filetti, salateli e pepateli su entrambi i lati e cuoceteli in una pentola adatta al forno, con una noce di burro al color nocciola. Poggiateli dal lato pelle e cuoceteli per mezzo minuto, quindi girateli e copriteli con la scarola, prendendola con una schiumarola e lasciando il suo sugo nella casseruola. Spegnete il fuoco e salate la scarola.

■ Aggiungete anche la polpa di scorfano tenuta da parte, coperchiate e infornate a 185 °C per 15-20'.

■ Filtrate il fondo di cottura degli scarti del pesce e unitelo al sugo di cottura della scarola; fate bollire finché il liquido non si riduce alla quantità di 1 bicchiere.

■ Togliete il pesce dal forno, irroratelo con il sughetto e fatelo asciugare sul fuoco vivo ancora per 7'.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Colli Euganei bianco, Colli della Romagna Centrale Trebbiano, Biferno bianco
Acqua *piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido*

ORATA IN PASTA FILLO CON CARCIOFI

MEDIA ●●

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• 2 orate g 400 cad. • pinoli g 20 • 2 carciofi • prezzemolo tritato • erba cipollina tritata • pasta fillo • burro • olio extravergine • sale • pepe*

■ In una padella scaldate 1 cucchiaio di olio e una noce di burro con i pinoli, 1 cucchiaiata di prezzemolo e un cucchiaino di erba cipollina. Quando i pinoli cominciano a tostarsi, unite i carciofi tagliati a fettine. Cuocete a fuoco vivace per 2', poi fate raffreddare.

■ Sfilettate le orate, salate e pepate i filetti da entrambi i lati, poi incidete il lato pelle con tagli obliqui.

■ Srotolate la pasta fillo, prendetene un foglio e spennellatelo con burro fuso. Cospargetelo con un po' di prezzemolo, poi poggiate un filetto nella parte superiore del rettangolo di pasta, con un po' di carciofi sopra e sotto; avvolgetelo a pacchettino, chiudendolo anche ai lati. Preparate così anche gli altri 3 filetti.

■ Poggiate i pacchettini su una teglia coperta con carta da forno, spennellateli ancora di burro e infornateli a 200 °C per circa 7-8'. Serviteli caldi.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Albana di Romagna secco, Colonna superiore secco, Sambuca di Sicilia Grecanico
Acqua *lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente*

BOCCONI DI SALMONE CON BROCCOLETTI E PINOLI

FACILE ●

Tempo: circa 25'

Ingredienti per 4: *• filetto di salmone g 450 • broccoli a ciuffetti g 200 • pinoli g 20 • prezzemolo • aglio • peperoncino • olio extravergine di oliva • sale*

■ Lessate i broccoletti tuffandoli in acqua bollente e cuocendoli per 5' dalla ripresa del bollore, poi scolateli con la schiumarola, conservando l'acqua di cottura.

■ Spellate il filetto di salmone e tagliatelo a cubetti di circa cm 2,5 di lato. Scottateli in una padella larga che li contenga in un unico strato; cuoceteli delicatamente con un pizzico di sale, girandoli per circa 5' (bocconi).

■ Tritate un ciuffo di prezzemolo con un po' di peperoncino a piacere, un pezzetto di aglio a piacere e i pinoli; sminuzzate con il coltello i broccoletti; scaldate in una padella 4 cucchiai di olio, poi unitevi il trito di prezzemolo e i broccoletti. Insaporite per mezzo minuto a fuoco alto, muovendo sempre il contenuto della padella, salate, poi bagnate con un mestolo di acqua di cottura dei broccoletti, fate evaporare per 1' e spegnete. Servite i bocconi di salmone con i broccoletti.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Terre di Franciacorta bianco, Carso Malvasia secca, Locorotondo bianco
Acqua *piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido*

Piatti ovali bianchi Maxwell & Williams, altri piatti Wedgwood, posate Zara Home, tovagliolo e canovaccio Stamperia Bertozzi, tovaglia Tessilarte. Indirizzi nell'ultima pagina.

orata in pasta fillo con carciofi

filetti di scorfano con scarola e uvetta

bocconi di salmone con broccoletti e pinoli

TEGLIA DI STOCCAFISSO CON ALICI E FINOCCHI

FACILE

Tempo: circa 1 ora e 40'

Ingredienti per 8: *• stoccafisso già ammollato kg 1 • finocchio g 400 • alici g 330 • 2 pomodori pelati • 1 gambo di sedano • 1 carota • 1 cipolla • 1 foglia di alloro • un ciuffo di prezzemolo • 1 spicchio di aglio • 1 bicchiere di latte • olio extravergine di oliva • sale*

■ Mettete il sedano, la carota, la cipolla e l'alloro in una casseruola con 1 litro di acqua. Portate a bollore e fate cuocere per circa 20'. Unite quindi il latte e lo stoccafisso tagliato a pezzetti. Cuocetelo per 10' dalla ripresa del bollore. Scolatelo, allargatelo su un vassoio per farlo raffreddare, poi spolpatelo, raccogliendo la polpa in una ciotola.

■ Tritate il prezzemolo con l'aglio, mondate il finocchio e tagliatelo a dadi, pulite e spinate le alici, privatele delle code e tagliatele a pezzetti.

■ In una teglia da forno, con 3-4 cucchiai di olio, distribuite la polpa dello stoccafisso. Aggiungete il trito di prezzemolo e aglio, il finocchio e le alici e, da ultimo, i pelati, spappolati con le mani.

■ Condite con un filo di olio ancora, salate e infornate a 180 °C per circa 30'. Bagnate, poi, con un mestolo di acqua e, se si fosse colorito troppo, coprite con un foglio di alluminio. Cuocete per altri 15'.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale Colli Orientali del Friuli Friulano, Pagadebit di Romagna secco, Ischia Forastera*
Acqua *lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido*

teglia di stoccafisso con alici e finocchi

CAPESANTE AL BURRO CON TOPINAMBUR

FACILE

Tempo: circa 35'

Ingredienti per 4: *• topinambur g 500 • 12 capesante da circa 40 g cad. • burro • erba cipollina • prezzemolo • vino bianco secco • olio extravergine di oliva • sale*

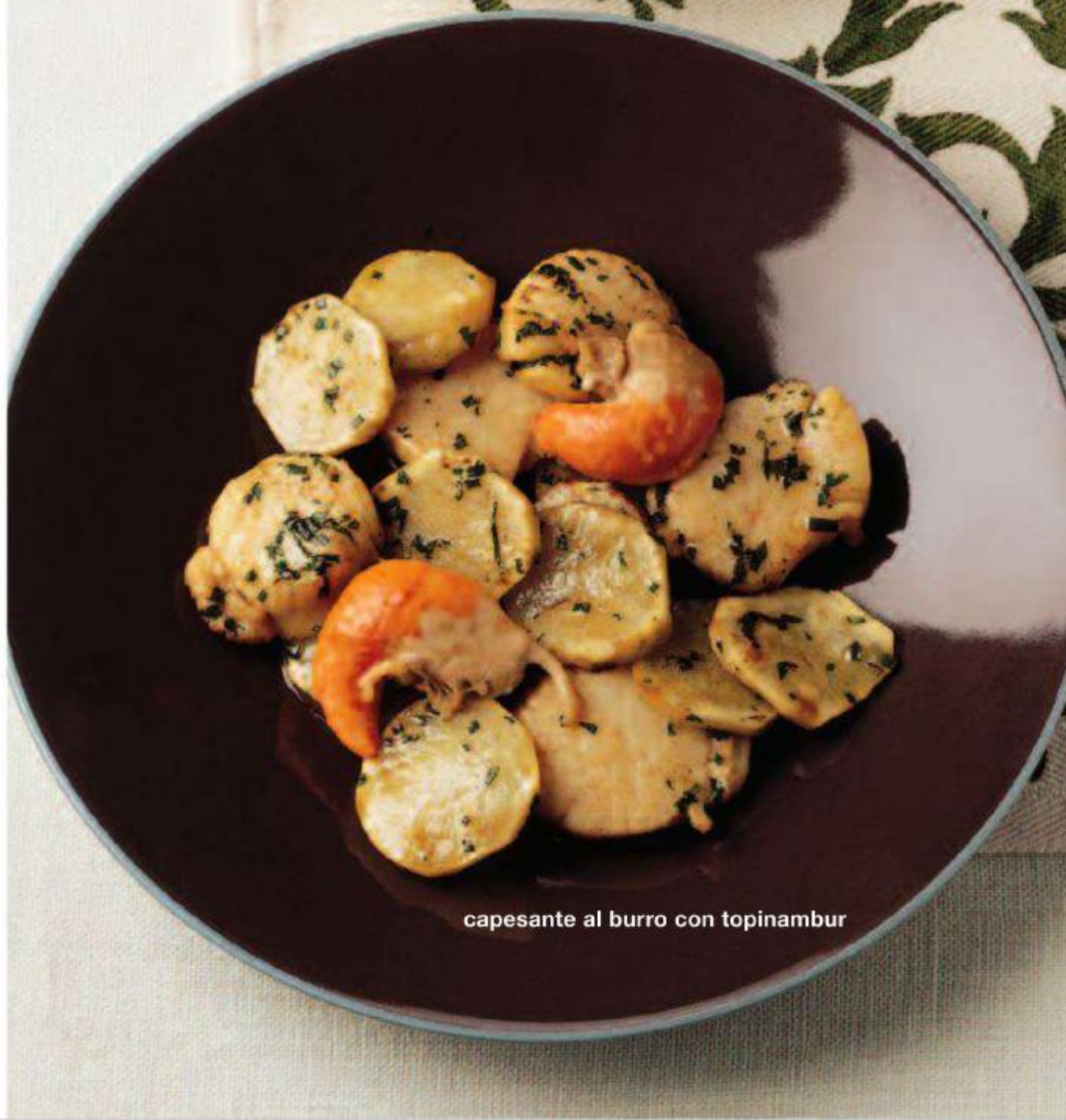
■ Mondate i topinambur e tagliateli a fettine di circa cm 0,5 di spessore. Ungete bene le fettine di olio, allineatele su una teglia coperta con carta da forno e infornatele a 200 °C per 10-12'.

■ Tagliate il muscolo bianco e sodo (noce) delle capesante a metà nello spessore e cuocete, insieme alle lingue rosse (corallo), in padella con una noce di burro color nocciola. Fate colorire per 1' su ogni lato, poi salate e spolverizzate con un trito misto di prezzemolo ed erba cipollina.

■ Aggiungete alle capesante anche i topinambur tolti dal forno, sfumate con circa g 70 di vino e fate restringere il fondo di cottura ancora per 2'.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Friuli-Latisana Pinot grigio, Colli Piacentini Sauvignon, Martina Franca bianco*
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

capesante al burro con topinambur

Molte altre ricette di pesci su www.lacucinaitaliana.it

CROSTATA DI CAROTE AL CURRY

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora e 20' più il riposo

Ingredienti per 4: *• carote g 650 • farina g 250 • latte di cocco g 130 • burro g 120 • 1 uovo • 1 scalogno • curry • prezzemolo • sale*

■ Impastate la farina con il burro, morbido, g 40 di acqua e sale. Fate riposare al fresco l'impasto, avvolto nella pellicola, per 1 ora (pasta brisée).

■ Pelate le carote e tagliatele a rondelle non troppo spesse. Raccoglietele in una casseruola con g 80 di latte di cocco, 1 mestolo di acqua, un pizzico di sale, 1 cucchiaino di curry e lo scalogno a fettine. Cuocetele finché non saranno tenere, ma non disfatte.

■ Frullate metà delle carote con il latte di cocco rimasto e l'uovo; mescolatevi poi 1 cucchiaino di prezzemolo tritato e correggete di sale (crema di carote).

■ Stendete la pasta brisée a mm 3-4 di spessore e con essa foderate una tortiera (ø cm 22) rifilando poi la pasta debordante.

■ Riempite la tortiera con la crema di carote, disponete sulla superficie le rondelle di carote rimaste e completate con quattro striscioline di pasta brisée ricavate dai ritagli e disposte a griglia. Infornate a 195 °C per 30' circa. Sfornate la crostata, liberatela dallo stampo e servitela tiepida.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Alto Adige Valle Isarco Kerner, Colli di Luni Vermentino, Pentro di Isernia bianco*
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

SAUTÉ DI "SPAGHETTI" DI VERDURE ALLO ZENZERO

FACILE ●

Tempo: circa 25'

Ingredienti per 4: *• sedano rapa mondato g 100 • carota g 100 • parte verde della zucchina g 100 • porro g 50 • germogli di soia g 50 • uvetta • zenzero fresco • prezzemolo • brodo vegetale • olio extravergine di oliva • sale*

■ Per poterla meglio tagliare con la mandolina, lessate la carota scolandola molto al dente (8-10'). Riducetela quindi in sottili "spaghetti". Tagliate anche il verde di zucchina in "spaghetti". Riducete invece il porro e il sedano rapa in filetti lunghi quanto i germogli.

■ Scaldate 2 cucchiai di olio in una larga padella poi unite il porro e fatelo appassire a fuoco medio per 2', salatelo e trasferitelo in una ciotola, dove metterete via via tutte le verdure. Aggiungete nella padella 1 cucchiaio di olio, unite il sedano rapa, saltatelo per 1', salatelo e toglietelo dalla padella; unite un altro cucchiaio di olio, saltate i germogli a fuoco medio per 1', liberate la padella, unite 2 cucchiai di olio, alzate ancora il fuoco, saltatevi per 30 secondi le zucchine e toglietele; aggiungete un ultimo cucchiaio di olio, saltatevi le carote per 30 secondi e trasferitele nella ciotola con le altre verdure.

■ Unite nella padella g 100 di brodo, un pizzico di sale, 1 cucchiaiata di uvetta sminuzzata, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato e 1 cucchiaino di zenzero grattugiato. Fate bollire vivacemente per 30 secondi, poi aggiungete le verdure e insaporite tutto per altri 2'.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Trentino Traminer aromatico, Colli del Trasimeno Grechetto, Alcamo Catarratto*
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

CARCIOFI FARCITI AL CRESCIONE

FACILE ●

Tempo: circa 45'

Ingredienti per 6: *• cipolla g 30 • 6 carciofi romaneschi • 2 fette di pancarré • 1 mazzo di crescione • aglio • grana grattugiato • vino bianco secco • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Mondate i carciofi lasciando però un bel pezzo di gambo. Poi accomodateli con il gambo all'insù in un tegame dove stiano a misura. Unite 2 cucchiai di olio, 1 bicchiere di vino, coperchiate e stufate per 10' circa.

■ Mondate il crescione dei gambi più grossi e fibrosi.

■ Tritate la cipolla e scaldatela in padella con 4 cucchiai di olio e 1 spicchio di aglio leggermente schiacciato. Quando la cipolla comincerà a rosolarsi, eliminate l'aglio e unite il crescione. Una volta appassito, versatelo con il suo condimento su un tagliere e tritatelo.

■ Mescolate questo battuto con il pancarré frullato, 2 generose cucchiaiate di grana, 1 cucchiaio di olio, sale e pepe (ripieno).

■ Allargate il centro dei carciofi, imbottiteli con il ripieno premendolo bene e accomodateli di nuovo nel loro tegame, sempre con il gambo all'insù. Conditeli con g 60 di olio, coperchiateli e stufateli ancora per 6-7'. Infine scopriteli, fate restringere il fondo di cottura a fuoco vivace e serviteli.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Friuli Grave Pinot bianco, Castelli Romani bianco, Menfi bianco*
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

Piatti Gien, pirofiline Maxwell & Williams, vassoio la Rinascente, posate Zara Home, runner Stamperia Bertozzi, tovaglia e tovagliolo Tessilarte. Indirizzi nell'ultima pagina.

crostata di carote al curry

sauté di “spaghetti” di verdure allo zenzero

carciofi farciti al crescione

GRATIN DI ERBETTE E FINOCCHI

FACILE

Tempo: circa 45'

Ingredienti per 4: *• erbette (bietole da taglio) g 700 • finocchio mondato g 350 • stracchino cremoso g 200 • 2 tuorli • 1 piccolo scalogno • grana grattugiato • burro • sale • pepe*

- Tagliate il finocchio a spicchi non tanto grossi e cuocetelo a vapore per 4-5'.
- Mondate le erbette e scottatele in acqua bollente salata per 3-4'; poi scolatele, strizzatele, sminuzzatele e insaporitele in padella con lo scalogno tagliato a rondelle sottili e una noce di burro.
- Mescolate lo stracchino con 2 cucchiai di grana, i tuorli, sale e pepe (composto).
- Imburrate 4 pirofiline (o una pirofila grande) e distribuitevi gli spicchi di finocchio e le erbette; completate con il composto, spolverizzate con il grana e infornate a 250 °C. Sfornate dopo 20' circa, quando si sarà formata una crosticina dorata e il composto di stracchino si sarà addensato.

Vino *bianco secco, leggermente aromatico*
Trentino Nosiola, Val d'Arbia bianco, Nettuno bianco
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

INSALATA DI PUNTARELLE ALL'ARANCIA

FACILE

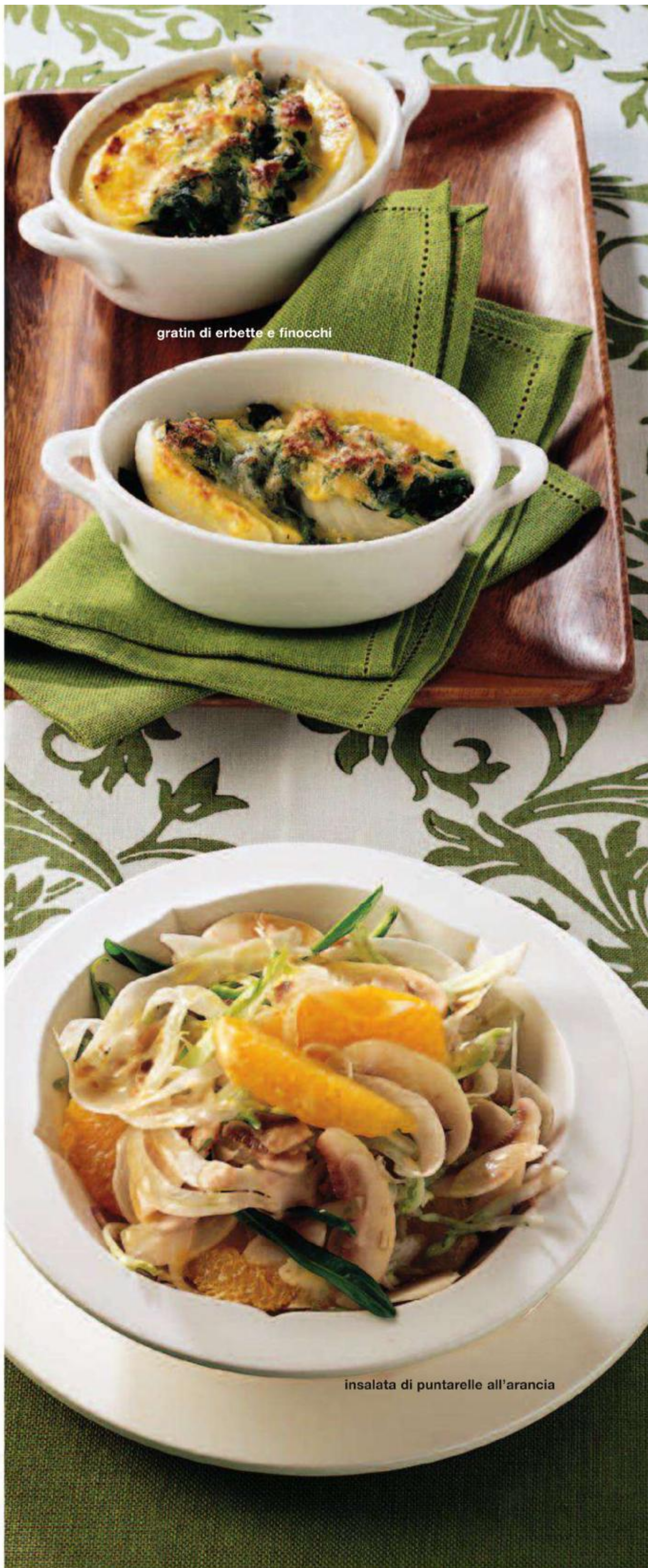
Tempo: circa 30' più la spurgatura

Ingredienti per 4: *• 1 cespo di puntarelle g 350 circa • cappelle di champignon g 170 • finocchio g 150 • 2 arance bionde • 1/2 scalogno • finocchietto • prezzemolo • senape • olio extravergine di oliva • sale*

- Mondate le puntarelle eliminando le foglie verdi (dovrete ricavare g 150 di puntarelle pulite). Separatele, affettatele finemente e spurgatele per 2 ore in acqua fredda (si addolciranno e diventeranno croccanti e ricce).
- Affettate molto fino il finocchio (l'ideale sarebbe usare l'affettatrice) e mettetelo a bagno in acqua fredda.
- Pelate le cappelle dei funghi e tagliatele a fettine.
- Pelate a vivo le arance e dividetele a spicchi, lavorando su una ciotola per raccogliere il succo che sgocciolerà durante questa operazione.
- Raccogliete le verdure e gli spicchi di arancia in una insalatiera e condite con una salsa così preparata: frullate lo scalogno con un ciuffetto di prezzemolo e di finocchietto tritati, g 50 di acqua, g 40 di olio, 1/2 cucchiaino di senape, il succo delle arance e sale.

Lo chef dice che: le foglie delle puntarelle, come quelle della catalogna, si possono scottare e insaporire in padella.

Vino *bianco secco, leggermente aromatico*
Coste della Sesia bianco, Corti Benedettine del Padovano bianco, Colli Martani bianco
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

Molte altre ricette di verdure su www.lacucinaitaliana.it

gratin di erbette e finocchi

insalata di puntarelle all'arancia

BRIONI DI MANZO BRASATI CON ACCIUGHE E CAPPERI

FACILE

Tempo: circa 3 ore e 40'

Ingredienti per 8: *• 2 brioni di manzo kg 1 cad. • vino bianco secco g 500 • 1 cuore di sedano g 400 • cipolla g 350 • passata di pomodoro g 170 • 8 filetti di acciuga sott'olio • capperi sotto sale • brodo vegetale • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Spuntate leggermente le foglie di sedano, poi tagliatelo a tocchetti tenendo anche una parte delle foglie.

■ Tagliate la cipolla a rondelle di mm 7-8.

■ Fate appassire in una grande casseruola il sedano e la cipolla con g 100 di olio; dopo qualche minuto unite g 30 di capperi sciacquati, ma non dissalati, le acciughe e cuocete per altri 8-10'.

■ Intanto salate e pepate i brioni; rosolateli per qualche minuto in padella in un velo di olio, trasferiteli quindi nella casseruola con il sedano e le cipolle, unite il vino e, alla ripresa del bollore, la passata di pomodoro.

■ Quando salirà di nuovo il bollore, coprite con brodo vegetale. Al levarsi del bollore coperchiate, regolate la fiamma su un tenore medio-basso e lasciate cuocere per 3 ore.

■ Alla fine della cottura spegnete il fuoco, lasciate riposare i brioni per 10-15', poi affettateli e serviteli con il loro sapido sughetto.

Vino *rosso corposo, profumo ampio, armonico*
Valtellina Sfursat, Colli Orientali del Friuli Pignolo, Torgiano rosso riserva
Acqua *frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente*

BOCCONCINI DI POLLO E CIME DI RAPA

MEDIA

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 6: *• 7 sovracosce di pollo kg 1 • cime di rapa g 700 • sedano • carota • cipolla • aglio • burro • olio extravergine di oliva • sale*

■ Spellate e disossate le sovracosce di pollo e tagliate a tocchi la polpa; dovrete ottenerne circa g 700. Raccogliete il pollo in padella.

■ Tritate mezzo gambo di sedano, mezza carota e mezza cipolla poi unitene 2 cucchiai nella padella del pollo, aggiungete un cucchiaio di burro, sale, coperchiate e cuocete per 25'.

■ Intanto mondate le cime di rapa, spezzettatele e scottatele per 5' in acqua bollente non salata; scolatele e saltatele in padella in g 50 di olio molto caldo con sale e aglio tritato a piacere. Arrostitele vivacemente per breve tempo quindi unitene metà al pollo, trascorsi i suoi 25' di cottura.

■ Cuocete tutto insieme per altri 5', regolando di sale.

■ Servite i bocconcini di pollo e le cime di rapa sopra un letto fatto con l'altra metà delle cime di rapa.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
Oltrepò Pavese Pinot nero, Montecarlo rosso, Lago di Corbara Merlot
Acqua *frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino*

CHATEAUBRIAND TANDOORI E RÖSTI DI CARCIOFI

MEDIA

Tempo: circa 1 ora e 15' più la marinatura

Ingredienti per 4: *• un grosso trancio di filetto di manzo g 550 • 1 patata g 300 • 2 carciofi • misto di spezie tandoori • burro • olio extravergine di oliva • sale*

■ Avvolgete il filetto in un canovaccio e schiacciatelo un po' per allargarlo e ridurne lo spessore a cm 3,5-4 (il canovaccio serve per proteggere la carne).

■ Liberate il filetto dal canovaccio, "infarinatelo" con il misto di spezie tandoori e lasciatelo marinare per 3 ore a temperatura ambiente.

■ Lessate la patata con la buccia per 20', poi scolatela, sbucciatela e tagliatela a fettine sottili.

■ Mondate i carciofi, affettateli molto fini e saltateli in padella in un velo di olio per 2-3'. Mescolate i carciofi con le patate, salate e con questo misto preparate 4 gallette di cm 12 circa di diametro, rosolandole una alla volta in un padellino, in olio e burro sfrigolanti, per un paio di minuti per parte, in modo che diventino dorate e croccanti.

■ Cuocete il filetto marinato in una padella da forno in 2 cucchiai di olio a fuoco vivo per 1-2' per parte, poi coperchiatelo e infornatelo a 250 °C per 10'.

■ Infine sfornate il filetto, lasciatelo riposare per 5', quindi affettatelo a mo' di tagliata e servitelo subito con i rösti di carciofi. Ciascuno salerà la carne a piacere.

Vino *rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento*
Botticino, Orcia rosso, Penisola Sorrentina Sorrento rosso
Acqua *frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente*

Piatti bianchi rotondi Tescoma, piatto bianco ovale Maxwell & Williams, piatti colorati Wedgwood, posate Zara Home, canovaccio e tovagliolo Stamperia Bertozzi, tovaglia Tessilarte. Indirizzi nell'ultima pagina.

bocconcini di pollo e cime di rapa

brioni di manzo brasati con acciughe e capperi

chateaubriand tandoori e rösti di carciofi

VITELLO IN COCOTTE AL CREN E ACETO

FACILE

Tempo: circa 3 ore

Ingredienti per 6: *• 2 tranci di pancia di vitello kg 2 • vino bianco secco g 500 • aceto bianco g 50 • cren fresco • prezzemolo • sale*

■ Salate i tranci di carne, accomodateli in una casseruola pesante da forno di ghisa o terracotta (cocotte) che li contenga in misura, bagnateli con il vino, coperchiateli e infornateli a 220 °C per 2 ore e 30'.

■ Al termine sfornateli, aggiungete g 25 di cren grattugiato, g 50 di aceto, coperchiateli di nuovo e lasciateli riposare per 15'.

■ Dopo il riposo, tagliate la carne a grosse fette e servitela con ancora un po' di cren grattugiato di fresco, prezzemolo tritato e, volendo, appena un filo del fondo di cottura.

Lo chef dice che: la pancia è un taglio "povero" del quarto anteriore bovino. Ricca di grasso e di tessuto connettivo, è perfetta per lunghe cotture in umido, durante le quali grassi e connettivo si sciolgono, lasciando la polpa gustosa e succulenta.

Vino *rosso frizzante, leggero di corpo*
Freisa di Chieri frizzante secco, Colli Piacentini Gutturnio frizzante, Cesanese del Piglio secco frizzante
Acqua *frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente*

SPIEDINI DI MAIALE E POLLO CON KETCHUP CASALINGO

FACILE

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 4: *• pelati g 400 • lonza di maiale g 300 • 2 sovracosce di pollo g 170 • luganega g 160 • 1 cipolla • paprica dolce • dragoncello • peperoncino • aceto bianco • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Preparate il ketchup: raccogliete in casseruola i pelati con g 100 di acqua, 2-3 foglie di dragoncello, g 60 di aceto, g 15 di sale, paprica dolce e un pizzico di peperoncino e cuocete vivacemente per 20' circa o finché la salsa non si sarà addensata a sufficienza.

■ Disossate le sovracosce di pollo, rifilate la pelle e tagliate la polpa in 12 bocconcini.

■ Tagliate in 12 cubotti la lonza e in 8 tocchetti la luganega. Tagliate la cipolla in 4 spicchi.

■ Confezionate 4 spiedini infilzando in ogni stecco, nell'ordine, un bocconcino di pollo, un tocchetto di luganega, un cubotto di lonza, ancora pollo, lo spicchio di cipolla, poi lonza, pollo, luganega e infine lonza.

■ Salate e pepate gli spiedini e arrostiteli in padella in un velo di olio caldo per 25', girandoli ogni tanto.

■ Servite gli spiedini appena pronti con insalata a piacere, completandoli con il ketchup casalingo.

Vino *rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento*
Colli Berici Cabernet, Rosso Conero, Galatina Negroamaro
Acqua *frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente*

Molte altre ricette di secondi su www.lacucinaitaliana.it

vitello in cocotte al cren e aceto

spiedini di maiale e pollo con ketchup casalingo

TORTA CHOUX CON CREMA AL MARSALA

PER ESPERTI ●●●

Tempo: circa 1 ora e 30' più il raffreddamento

Ingredienti per 8: *• panna g 200 • zucchero semolato g 200 • latte g 150 • Marsala g 150 • farina g 140 • burro g 60 • 5 tuorli • 3 uova • zucchero a velo • sale*

■ Scaldate g 250 di acqua con il burro e un pizzico di sale; al bollore togliete dal fuoco, unite g 120 di farina e mescolate fino a formare una palla; rimettete sul fuoco e mescolate finché non comincerà a sfrigolare. Fate raffreddare, poi unite, uno alla volta, le 3 uova.

■ Mettete la pasta per bignè (pâte à choux) ottenuta in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia e distribuitela a spirale su una placca foderata di carta da forno, formando 2 dischi (ø cm 20). Con la pasta avanzata, su un'altra placca con carta da forno, formate 12 bignè grandi come una noce. Infornate prima i dischi e poi i bignè a 200 °C, entrambi per 30' circa.

■ Lavorate g 100 di zucchero semolato con i tuorli, la farina rimasta e un pizzico di sale. Portate a bollore, separatamente, il latte e il Marsala; versateli poi sull'impasto di tuorli e zucchero, riportate sul fuoco e dal bollore cuocete per 2'; fate raffreddare la crema ottenuta.

■ Caramellate lo zucchero semolato rimasto, versatelo sul bordo di uno dei dischi e attaccate i bignè, riempiti di panna montata, distribuite fra essi la panna avanzata e mettete nel centro la crema. Cospargete il secondo disco con lo zucchero a velo; con uno spiedino arroventato, grigliatelo e posatelo sulla corona di bignè.

Vino *passito e/o liquoroso con aromi di frutta matura e spezie*
Albana di Romagna passito riserva, Marsala Superiore riserva ambra
Acqua *lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco*

TRECCIA CON FRUTTA SECCA E CANDITI

PER ESPERTI ●●●

Tempo: circa 1 ora e 30' più le lievitazioni

Ingredienti per 12: *• pasta sfoglia g 500 • farina per pizza croccante g 350 • burro g 80 • zucchero a velo g 50 • pinoli g 45 • noci g 45 • uvetta g 45 • arancia candita g 45 • lievito di birra g 20 • 3 tuorli • 1 uovo • Grand Marnier • 1/2 bustina di vanillina • limone • sale*

■ Mescolate g 150 di farina con il lievito e impastatela con g 150 di acqua; coprite e fate lievitare per 1 ora e 30'. Unite poi il resto della farina, lo zucchero a velo, i tuorli, un pizzico di sale, la vanillina e la buccia grattugiata di 1/2 limone. Lavorate a lungo e fate lievitare per 40'. Unite quindi il burro, morbido, e fate lievitare per 1 ora. Infine lavorate la pasta e fatela lievitare per altri 40'.

■ Stendete la pasta sfoglia in un rettangolo di cm 38x28, pennellatelo di Grand Marnier e cospargetelo di pinoli e uvetta. Stendete la pasta lievitata in un rettangolo uguale, sovrapponetelo alla sfoglia e cospargetelo con le noci e l'arancia candita spezzettate.

■ Ripiegate sul lato lungo un terzo della pasta verso l'interno e su questa l'altro terzo; tagliate a metà e attorcigliate ciascuno dei due pezzi ruotando le estremità.

■ Appoggiate le due trecce su una placca coperta di carta da forno, pennellatele di uovo battuto e infornatele a 175 °C per 40-45'. Servitele tiepide.

Vino *passito con aromi di frutta matura*
Colli di Scandiano e di Canossa Sauvignon passito, Passito di Pantelleria
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

BAVARESE CAPPUCCINO SU BISCOTTI ALLE NOCI

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora più il raffreddamento

Ingredienti per 8: *• panna fresca g 550 • latte g 100 • noci g 100 • zucchero semolato g 90 • cioccolato fondente g 80 • farina g 75 più un po' • zucchero a velo g 50 • gelatina in fogli g 20 • 2 uova • 2 tazzine di caffè espresso • burro • sale*

■ Ammollate la gelatina in acqua. Fate bollire il latte con g 250 di panna, poi mescolatelo con il cioccolato tritato e il caffè. Unite la gelatina, leggermente strizzata, e mescolate bene fino a sciogliere il cioccolato. Quando il composto comincerà a "tirare", incorporatevi la panna rimasta, montata con lo zucchero a velo.

■ Versate la bavarese in 8 stampini da crème caramel ø cm 8 e metteteli in frigorifero per 4 ore a raffreddare.

■ Tritate finemente le noci nel mixer con g 15 di zucchero semolato. Montate le uova con il restante zucchero semolato, la farina e un pizzico di sale per 15', poi incorporate delicatamente le noci. Imburrate e infarinate 16 stampini bassi (ø cm 8), riempiteli con l'impasto e infornateli a 180 °C per 7-8' (biscotti).

■ Sformate le bavaresi, posatele su 8 biscotti, completatele con i biscotti rimasti e decorate a piacere con fili di crema al cioccolato e ciuffetti di panna montata.

Vino *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe*
Asti Docg, Colli Euganei Fior d'Arancio
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

Piatti Gien, posate Zara Home, runner Stamperia Bertozzi, tovaglia e tovaglioli Tessilarte. Indirizzi nell'ultima pagina.

torta choux con crema al Marsala

treccia con frutta secca e canditi

bavarese cappuccino su biscotti alle noci

SFOGLIATINE CON PERE E CREMA AL GINEPRO

FACILE ●

Tempo: circa 50' più il raffreddamento

Ingredienti per 6: *• 2 pere sode g 700 • latte g 500 • pasta sfoglia g 500 • zucchero semolato g 150 • farina g 30 • 4 tuorli • zucchero a velo • ginepro • sale*

■ Stendete la pasta sfoglia in due rettangoli uguali; sovrapponeteli premendoli delicatamente. Ritagliate 6 dischi (ø cm 9), appoggiateli su una placca, bucherellateli e infornateli a 240 °C nella parte più bassa del forno. Dopo 15-16' sfornateli, spolverizzateli di zucchero a velo, portateli nella parte più alta e cuoceteli per altri 5-6', finché non saranno dorati. Lasciateli intiepidire.

■ Portate a ebollizione il latte con g 60 di zucchero semolato e 1 cucchiaio di bacche di ginepro pestate. Poi versatelo, filtrandolo, sui tuorli mescolati con g 60 di zucchero semolato, un pizzico di sale e la farina. Cuocete la crema per 2' dal bollore, poi fatela raffreddare.

■ Tagliate le pere, con la buccia, a rondelle di mm 5, eliminate il torsolo, posatele su una placca con carta da forno, spolverizzatele con lo zucchero rimasto e infornatele sotto il grill per 4-5' per farle imbiondire.

■ Dividete in due i dischi di sfoglia e farciteli con la crema e le rondelle di pera per comporre le sfogliatine.

Vino *passito con aromi di frutta matura*
Vin Santo di Montepulciano, Moscato di Noto
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

MERINGHETTE E GELATO ALLA NOCCIOLA

MEDIA ●●

Tempo: circa 2 ore e 30' più il raffreddamento

Ingredienti per 8: *• latte g 500 • zucchero semolato g 240 • nocciole sgusciate g 170 • zucchero a velo g 120 • cioccolato gianduia g 100 • latte condensato g 45 • 5 uova • sale*

■ Tritate finemente nel mixer le nocciole con g 20 di zucchero semolato.

■ Montate a neve g 120 di albumi con g 120 di zucchero semolato e un pizzico di sale. Mescolate g 110 di nocciole frullate con lo zucchero a velo e incorporatele delicatamente agli albumi; mettete il composto in una tasca da pasticciere e formate su una placca 32 meringhe (ø cm 5). Infornatele a 90 °C per 2 ore circa.

■ Lavorate 5 tuorli con g 100 di zucchero semolato e un pizzico di sale. Scaldate il latte, versatelo sui tuorli, portate sul fuoco e unite il cioccolato grattugiato, il latte condensato e le nocciole frullate rimaste, mescolate portando a 80 °C, poi spegnete e fate raffreddare. Versate il composto nella gelatiera e preparate il gelato.

■ Accoppiate due meringhe con una pallina di gelato e servitele spolverizzate a piacere con cacao.

Vino *dolce con aromi di frutta matura e fiori*
Recioto di Soave, Malvasia delle Lipari dolce
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

Molte altre ricette di dolci su www.lacucinaitaliana.it

sfogliatine con pere e crema al ginepro

meringhette e gelato alla nocciola

RAVIOLI FRITTI RIPIENI DI RICOTTA ALL'ARANCIA

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora più la lievitazione

Ingredienti per 6: *• ricotta g 250 • farina speciale per pizza g 180 • farina 0 g 120 • latte g 120 • burro g 35 • zucchero semolato g 20 più un po' • lievito di birra g 15 • 2 tuorli • vanillina • zucchero a velo • scorza di limone • scorza di arancia • olio per friggere • sale*

■ **1** Sbriciolate il lievito nel latte e amalgamatelo con la farina 0. Fate lievitare l'impasto base ottenuto per almeno 1 ora, finché raddoppia.

■ **2** Aggiungete, quindi, la farina speciale, il burro, morbido, lo zucchero, i tuorli, 1/2 bustina di vanillina, un pizzico di scorza grattugiata di limone e uno di sale. Lavorate bene l'impasto, aggiungendo poco alla volta g 30 di acqua; impastatelo sul piano di lavoro, finché diventa elastico e omogeneo; fatene una palla, incidetela a croce sulla superficie e lasciatela lievitare coperta con un canovaccio, al tiepido, per circa 2 ore.

■ **3** In una ciotola, lavorate la ricotta amalgamandovi 1 cucchiaio di zucchero a velo e la scorza grattugiata di 1 arancia (ripieno).

■ **4** Stendete la pasta a uno spessore di circa cm 0,5. Ritagliatevi dei dischi con un tagliapasta (ø cm 7): ne otterrete circa 20 (reimpastate i ritagli ottenuti fino a esaurire la pasta). Stendete, quindi, i dischetti con il matterello assottigliandoli a circa mm 2 di spessore.

■ **5** Farcite i dischi con una tasca da pasticciere, disponendo una nocciolina di ripieno al centro di ognuno. Chiudete i dischi piegandoli a metà e premendo bene i bordi, per sigillarli.

■ **6** Ripiegate poi la pasta in modo da ottenere dei ravioli. Friggeteli tuffandone 4-5 per volta in olio caldo: cuoceteli per circa 2', girandoli, poi poggiateli su carta assorbente, per eliminare l'olio in eccesso. Infine, passateli nello zucchero semolato, rotolandoli in modo che se ne ricoprano.

Vino *dolce con aromi di frutta matura e fiori*
Trentino Vino Santo, Moscato di Trani
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

Piatti e tazzina Gien, brocca Wedgwood, vassoio in legno la Rinascente, runner fantasia Stamperia Bertozzi, tovaglia e tovagliolo Tessilarte. Grattugia Microplane. Indirizzi nell'ultima pagina.

Abbinamenti/**Giuseppe Vaccarini consiglia**

3VINI per tre piatti

Più vivace l'antipasto con un bianco "minerale"

■ **Irpinia Falanghina "Morabianca" 2009 Mastroberardino** Di colore giallo paglierino chiaro, ha aromi fini e delicati di fiori di mandorlo, di mela Renetta, di pera e di banana acerba, note di erba falciata e uno sfumato ricordo minerale. Fine e piacevole anche al gusto, è dominato dalla freschezza dell'acidità e da un'ottima sapidità, ben equilibrate dalla morbidezza e dall'alcol, in armonia con una struttura non eccessiva. Di media persistenza, termina con caratteristiche note minerali.

■ **"Insalata russa" leggera con polenta croccante a pag. 51** Verdure e polenta danno subito un'intensa percezione dolce, ben contrastata dalla vivace acidità del vino; seguono note di grassezza e succosità, ben nettate dalla componente alcolica, per finire con una delicata aromaticità su fondo sapido e leggermente acido, coronate dagli aromi del vino e rafforzate dalla sua persistente e piacevole sapidità.

Vino giovane, freschissimo se il piatto profuma di limone

■ **Lugana Tenuta Maiolo 2009 Provenza** Giallo paglierino deciso con marcati riflessi verdognoli. Al naso richiama frutta tropicale e agrumi, poi fiori, erbe aromatiche e sentori vegetali su base minerale. In bocca si riconosce dalla fragranza e dalla sua peculiare freschezza, gradevolmente equilibrata da una discreta morbidezza. La persistenza è molto lunga e piacevole con un finale salino.

■ **Risotto al limone e alette di pollo a pag. 52** Da riso e pollo viene un'intensa percezione dolce, ma la contrasta deciso il succo di limone, che rinfresca pure la discreta grassezza e la lieve oleosità e dà una persistenza che sorprende. L'acidità di questo Lugana e i suoi aromi aiutano il limone, quasi echeggiandone la freschezza, assicurando al palato uno stimolante equilibrio di sapori e prolungando la loro durata.

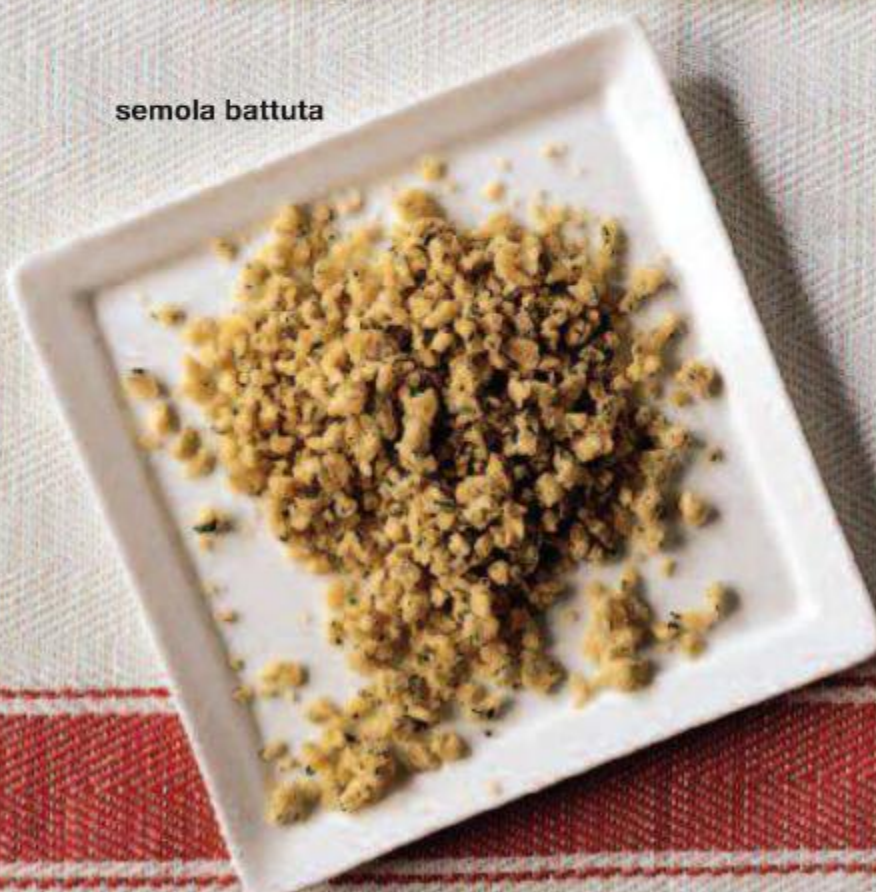
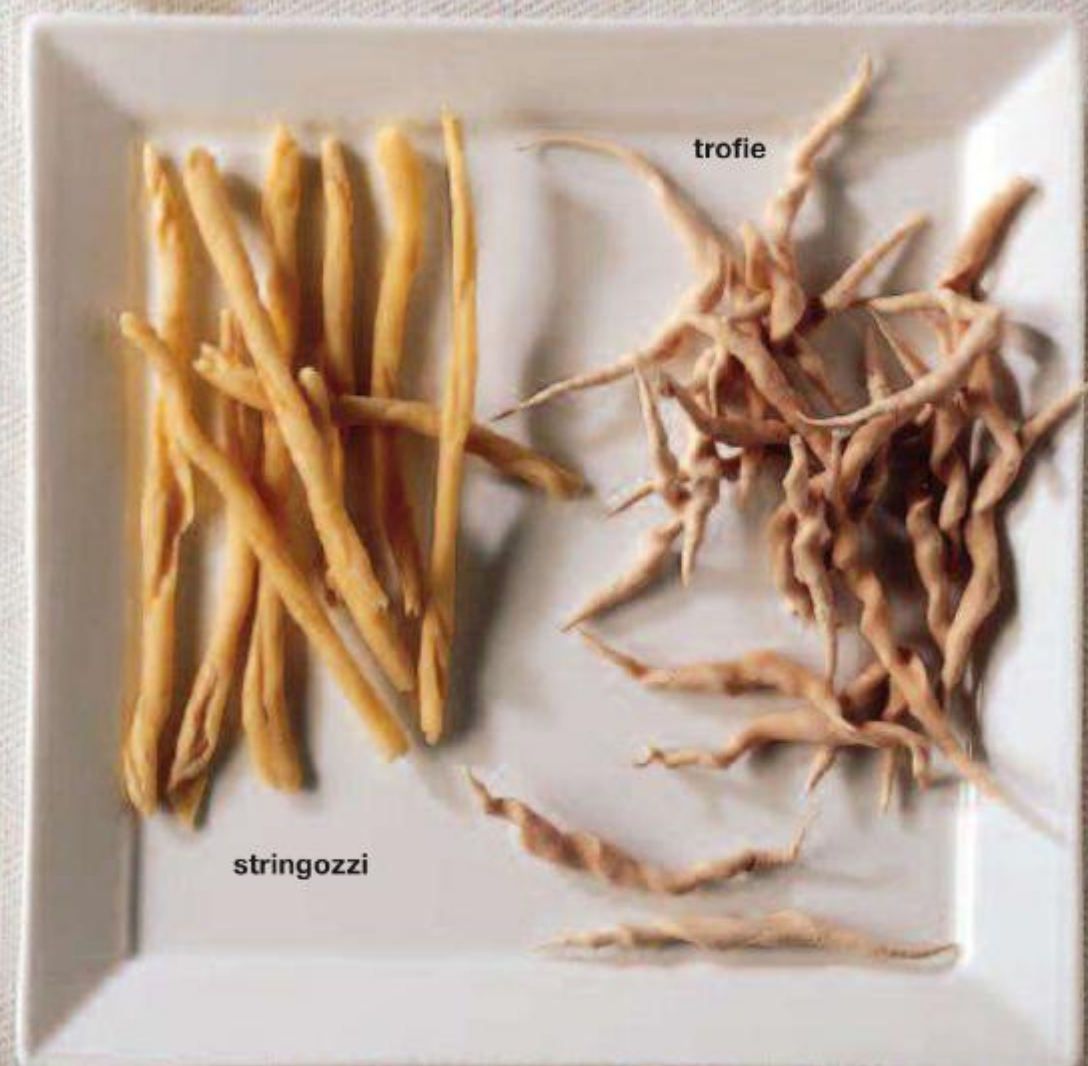
Eleganza e personalità nel rosso umbro che sposa il brasato

■ **Torgiano rosso riserva "Rubesco Vigna Monticchio" 2005 Lungarotti** Grande rosso umbro d'intenso color granato. Spiccano nel bouquet la confettura di more e di ciliegie, la violetta appassita e poi sentori speziati (pepe nero e cardamomo) e note eteree di tabacco e di liquerizia, che accompagnano il finale. Tannini, acidità, morbidezza sono in perfetto equilibrio. Lungamente persistente nei sapori e nei marcati aromi retro-olfattivi, si beve maturo, tra i cinque e i dieci anni dalla vendemmia.

■ **Brioni di manzo brasati a pag. 66** Intense percezioni di succosità e di dolcezza, poi aromaticità, grassezza e oleosità moderate, sapidità (per i capperi e le acciughe) e lunga persistenza: un piatto che vuole la forza armonizzatrice di questo rosso, che sa contrastare percezione dolce e grassezza con l'acidità, succosità e oleosità con i tannini e l'alcol, e nel contempo si accorda aromaticamente al vigore del brasato.

Le paste fresche **casalinghe**

Paste corte e pastine

Dopo tagliatelle e lasagne, farfalle, strichetti e maltagliati completano le paste emiliane all'uovo. Gli stringozzi umbri, le trofie liguri e la semola battuta ampliano l'orizzonte con impasti e forme nuove **di Walter Pedrazzi**

Che cosa serve *Ingredienti:* *• farina 00 • farina 0 • farina di grano duro • farina di castagne • uova • grana grattugiato • prezzemolo • olio extravergine di oliva • sale*
Attrezzi: • ciotola di vetro • ciotolina • forchetta • cucchiaio • spianatoia di legno (in alternativa piano di lavoro di marmo o laminato) • macchina per pasta a mano (in alternativa matterello lungo e sottile: ne abbiamo spiegato l'uso nella puntata di gennaio) • rotella tagliapasta • pantografo • coltello • raschietto

Visti da vicino

ROTELLA
A doppia lama liscia e ondulata per ottenere un taglio dritto oppure, semplicemente girandola in mano, un bordo ondulato.

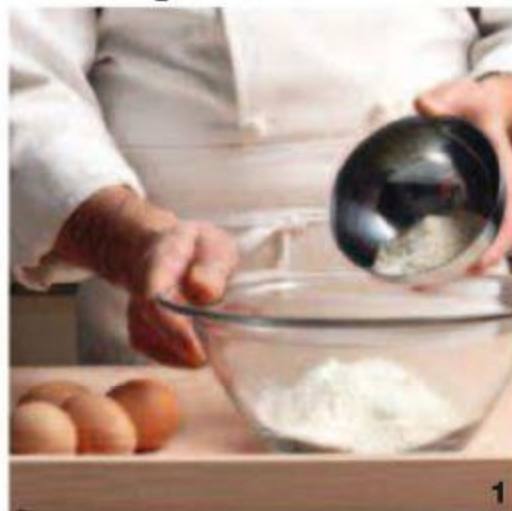
PANTOGRAFO
Munito di rotelle lisce con apertura regolabile, consente di tagliare la sfoglia in strisce perfettamente uguali e poi in quadretti, rettangoli e losanghe.

L'impasto *(dosi per 12 per pasta in brodo, per 4-6 per pasta asciutta)*

1

2

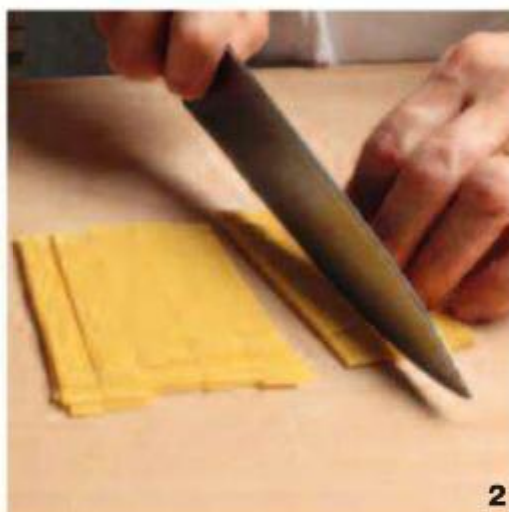
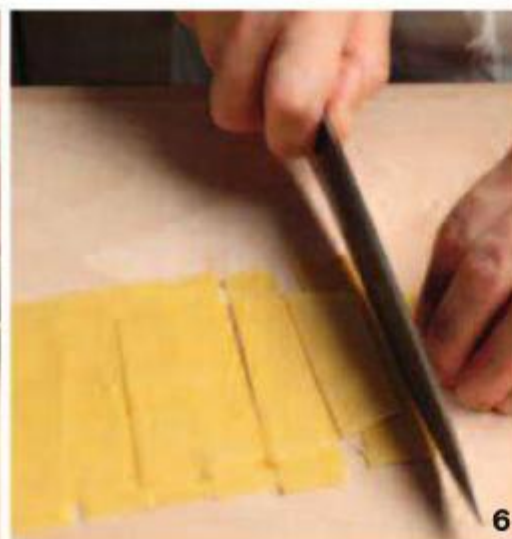
3

4

■ **1** Mescolate in una capiente ciotola g 180 di farina 00 e g 80 di farina di grano duro.
■ **2-3** Aggiungete 2 uova e 2 tuorli, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Cominciate a mescolare gli ingredienti con una forchetta, poi impastateli con le mani.
■ **4** Quando l'impasto sarà omogeneo, trasferitelo sulla spianatoia infarinata. Raccoglietelo e tiratelo ripetutamente, schiacciandolo. Giratelo ogni volta di 90°, spolverizzandolo di farina se serve, finché non sarà setoso. Fatelo riposare sotto una ciotola per 45'. È un po' più tenace ed elastico di quello di sola farina 00.

Quadrucci e maltagliati

1

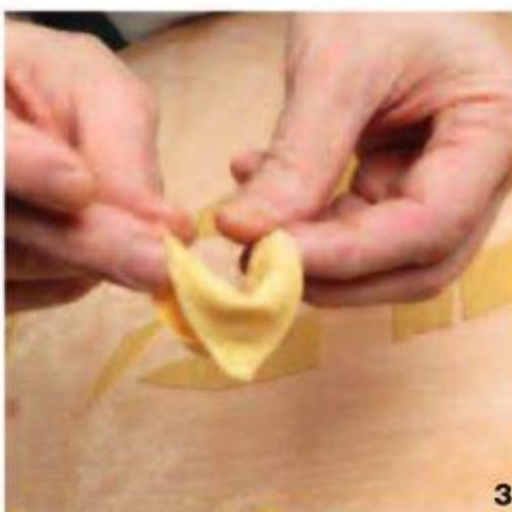
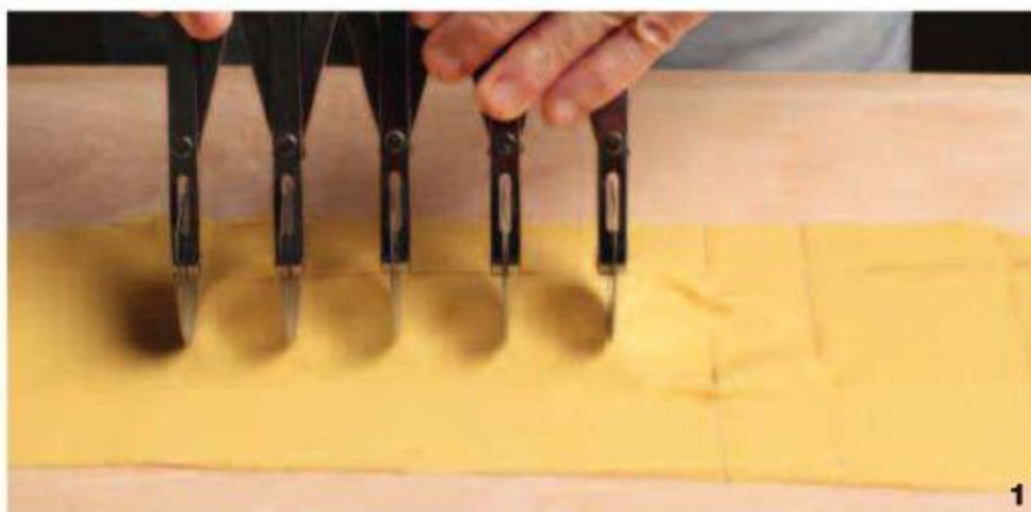
2

3

■ **1** Utilizzando l'apposita macchina per pasta a mano, tirate la sfoglia: fatene passare tra i rulli alla massima apertura un piccolo panetto infarinato, lasciando il resto della pasta al riparo sotto la ciotola, in modo che non si asciughi. Una volta stesa infarinate la striscia, piegatela in tre e ripassatela tra i rulli dal lato corto. Ripetete l'operazione per 3-4 volte, finché la pasta diventerà molto setosa e, schiacciata tra i rulli, farà uno schiocco. Passatela poi tra i rulli chiudendoli ogni volta di una posizione. Dovrete ottenere una sfoglia sottile, ma non a velo: uno spessore troppo fine non va bene per nessuna pasta di piccolo formato.
■ **2-3** Tagliate le lunghe sfoglie in due o in tre, sovrapponetele e, utilizzando un coltello, tagliatele in striscioline spesse cm 1-1,5, poi riducetele a quadretti. Una volta tagliati i **quadrucci**, allargateli sulla spianatoia per evitare che si appiccichino.

4-5 Per quadrucci più piccoli: tagliate le sfoglie in striscioline di cm 0,5 e poi in quadrettini.

6-7 Per ottenere i **maltagliati**, tagliate le sfoglie in strisce larghe circa cm 2, e non tutte precisamente uguali, e poi riducetele in losanghe tagliandole di traverso. La lunghezza della diagonale maggiore delle losanghe dovrà essere compresa tra cm 5 e cm 8.

Come servirli *Quadrucci grandi e piccoli sono la pasta ideale da fare in brodo e nelle minestre, come pure nei passati di verdure particolarmente leggeri e fluidi.*

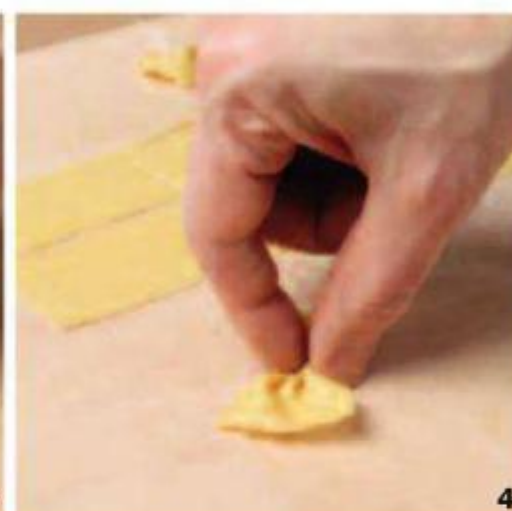
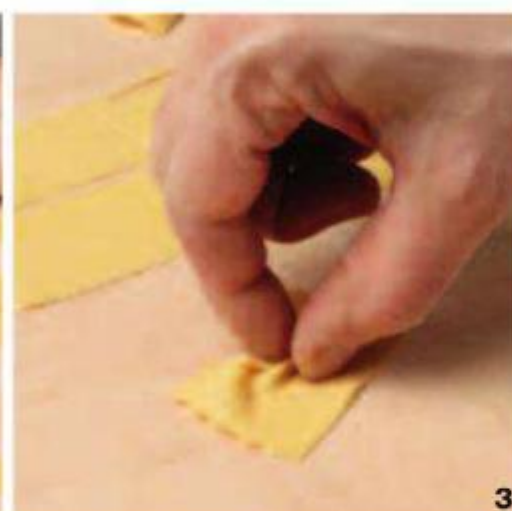
I maltagliati invece vanno bene in brodo di fagioli piuttosto spesso e con zuppe di legumi; nel formato più grande, sono ottimi anche asciutti, conditi con salsa di pomodoro o con ragù leggeri di carne e pomodoro.

Strichetti

Stendete la sfoglia sottile, anche in questo caso senza esagerare. La sfoglia a velo sarebbe infatti difficile da lavorare per pasta di piccolo formato, che, se si fa asciutta, rischia anche di rompersi.

1 Regolate il pantografo distanziando le rotelle di cm 3. Tagliate la sfoglia a strisce, girate il pantografo di 90° e ricavate i quadretti.

2-3 Fate combaciare due angoli opposti di un quadretto e premeteli tra pollice e indice per "incollarli". Accoppiate dalla parte opposta gli altri due angoli e sigillate anch'essi premendoli tra le dita.

Come servirli *Nel brodo o nella minestra vanno bene strichetti piccoli da cm 2,5-3, mentre se si fanno asciutti, anche saltati in padella, con sughi leggeri, i quadrati di pasta vanno tagliati più grandi, sui cm 4-4,5.*

Farfalle

1 Stendete la pasta non troppo sottile e, utilizzando la rotella liscia, tagliatela a strisce larghe cm 2,5-3.

2 Con la rotella ondulata dividete poi ogni striscia in rettangolini lunghi cm 5-6.

3 Puntate il pollice al centro di ogni rettangolino, con l'indice pizzicate la pasta e portatela verso il centro in una o due pieghe.

4 "Chiudete" la farfalla, raccogliendo la sfoglia ancora non piegata con il pollice e portandola verso il centro con un'altra piega. Stringete bene per "incollare" insieme tutte le pieghe.

Lo chef dice che: *per meglio modellare tutti i formati piccoli e un po' laboriosi, è bene che la pasta sia morbida e malleabile. Se si lascia asciugare, tende a spezzarsi e perde l'elasticità che consente di lavorarla bene. Stendete perciò poca pasta alla volta e lavoratela immediatamente.*

Come servirle *Per il brodo farfalline lunghe cm 2-2,5, farfalle di cm 5-6 con sughi delicati come quello di piselli e prosciutto.*

Stringozzi *(dosi per 4-6)*

1-2 Raccogliete in una ciotola g 300 di farina 0; aggiungete un uovo, 1 cucchiaio di olio e cominciate a mescolare gli ingredienti con la forchetta. Stemperateli quindi versandovi a poco a poco g 80 circa di acqua calda salata. Lavorate l'impasto nella ciotola, poi, quando risulterà abbastanza omogeneo, trasferitelo sulla spianatoia infarinata e lavoratelo energicamente, tirandolo e raccogliendolo, come si spiega per l'impasto dei quadrucci.

3 La pasta risulterà pallida, data la scarsa presenza di uovo.

4 Spianatela rotolandovi sopra la cannella (matterello lungo e stretto) con energia, poi girate il disco di pasta di 90°, spianatelo ancora, giratelo di nuovo sempre nello stesso verso di altri 90° e procedete così, via via assottigliandolo sempre di più. Lavorate velocemente per non fare asciugare la pasta, e fermatevi a uno spessore di mm 2 (la sfoglia non deve essere troppo sottile).

5-6 Spolverizzate la sfoglia di farina, piegate simmetricamente due lembi opposti su se stessi portandoli verso il centro. Procedete ripiegandoli fino a quando combaceranno. Tagliate poi la pasta ripiegata ottenendo dei trancetti larghi cm 1,5.

7-8 "Svolgete" un trancetto alla volta e, rotolando ogni strisciolina tra i palmi delle mani, preparate gli stringozzi. La lunghezza giusta è quella del palmo della mano, cioè cm 8-10.

Lo chef dice che: lavorando gli stringozzi è bene non usare farina per non asciugare la pasta ed eliminare l'attrito che serve per arrotolarla.

Come servirli Gli stringozzi (detti anche strangozzi, ceriole, ciriole) si condiscono con sugo di pomodoro, di asparagi, di funghi o con aglio e olio.

Trofie *(dosi per 6)*

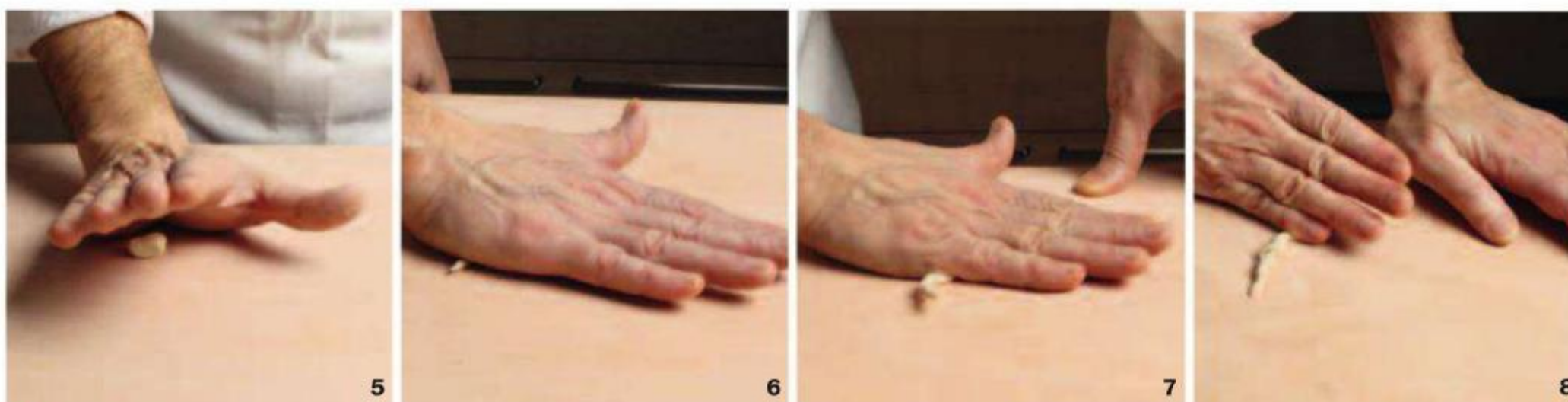
1 Raccogliete in una ciotola g 450 di farina 0, g 50 di farina di castagne, setacciandola se vedete che ci sono dei grumi. In alternativa, potete usare g 50 di farina integrale.

2 Salate e mescolate bene le farine.

3 Impastatele aggiungendo un po' alla volta g 250 di acqua calda. Lavorate la pasta nella ciotola, poi trasferitela sulla spianatoia e lavoratela come l'impasto dei quadrucci finché non sarà liscia.

4 Staccate dall'impasto dei piccoli panetti tenendo il resto sotto una ciotola perché non si asciughi. Modellate la pasta in filoncini grossi quanto un dito e poi tagliatela in trancetti di mm 8-10.

La farina 0 Rispetto alla farina 00 è più ricca di glutine e, in un impasto privo di uova, aiuta a creare una maglia elastica più tenace e resistente alla lavorazione e alla cottura.

Perché si usa l'acqua calda Una temperatura piuttosto elevata accelera e favorisce la formazione della maglia glutinica dell'impasto.

5-6 Coprite uno gnocchetto con la base del palmo. Fatelo rotolare su e giù finché non sarà diventato un rotolino abbastanza sottile.

7-8 A questo punto cominciate a schiacciare il rotolino, posto sotto la base del palmo, strofinando la mano all'indietro e un po' in diagonale e sollevandola quando la trofia sbucherà dal fianco esterno del palmo. Risulterà attorcigliata a spirale e con le estremità appuntite. Per capire bene il movimento necessario, dovrete farvi la mano con un po' di prove...

Lo chef dice che: anche nella lavorazione delle trofie è sconsigliabile spolverizzare la pasta con farina, che toglierebbe l'attrito indispensabile per attorcigliarle come si deve.

Come servirle Il pesto alla ligure è il loro condimento. C'è chi le lessa insieme con fagiolini e fettine di patate e poi le condisce.

Semola battuta *(dosi per 8, in brodo)*

1 Versate sulla spianatoia g 200 di farina di grano duro. Allargatela per formare la fontana e al centro versate 1 uovo, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, sale e 1 cucchiaio e mezzo di grana grattugiato.

2 Usando la forchetta, cominciate a unire la farina all'uovo unendo anche 4 cucchiai di acqua.

3-4 Quando i liquidi saranno stati assorbiti dalla farina, continuate a lavorare gli ingredienti con le mani, impastandoli fino a ottenere delle grosse briciole.

Lo chef dice che: a differenza degli impasti degli altri formati visti in questa puntata, quello per la semola battuta va lavorato molto meno e in modo più "grossolano". Per il particolare tipo di lavorazione e per il risultato da ottenere, non occorre infatti che la pasta sia liscia e omogenea.

5 Cominciate a battere le briciole con il coltello ottenendo dei piccoli grani irregolari. Reimpastate ogni tanto le briciole per compattarle e riprendete a batterle cambiando l'orientamento della lama.

6 La semola è pronta quando tutto l'impasto sarà sminuzzato in grani abbastanza omogenei e non rimarranno residui di farina.

Come servirla Si cuoce e si serve con il brodo o con le minestre.

Cottura, asciugatura, conservazione

- **Quadrucci, maltagliati, strichetti, farfalle e semola si cuociono nel brodo o in acqua bollente salata finché non vengono a galla. Gli stringozzi si tuffano in acqua bollente salata e si cuociono per un paio di minuti da quando vengono a galla. Le trofie si cuociono in acqua bollente salata per 2-3'. I tempi di cottura della pasta secca variano da 5 a 10', secondo lo spessore e il grado di asciugatura.**
- **Per asciugare la pasta, è sufficiente spargerla sulla spianatoia e lasciarla riposare a temperatura ambiente per qualche ora.**
- **Una volta asciugata, si chiude in contenitori ermetici e si conserva in frigo: la pasta all'uovo dura per 2-3 giorni al massimo, quella senza uova si mantiene invece per 6-7 giorni.**

Altre notizie e video su www.lacucinaitaliana.it/online.html

Testi M.V.Dalla Cia, foto B.Prada. *Piatti Maxwell & Williams, macchina per pasta a mano Marcato; spianatoia e rotella tagliapasta Tescoma. Indirizzi nell'ultima pagina.*

Nel prossimo numero: le orecchiette e altra pasta di grano duro

Chiamalo semplicemente “Chef”. È il tuo nuovo ed eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le tue ricette. Cooking Chef di Kenwood è una novità rivoluzionaria. È l’evoluzione dell’unico e inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e ora anche a cuocere!

Cooking Chef prepara e cucina per te!

Gulasch di manzo alla birra scura, paprika e cumino, servito con patate schiacciate all’olio extravergine di oliva

Ingredienti per 4 persone

- 600 g reale di vitellone
- 600 g cipolla dorata
- 100 g birra doppio malto
- 10 g cumino
- 1 cucchiaino abbondante di paprika piccante
- 20 g conserva di pomodoro
- 1 litro di brodo vegetale
- 4 patate a pasta gialla (medie)
- 40 g olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d’aglio in camicia
- 1 foglia d’alloro
- sale e pepe

Numero verde 800 20 23 23

www.kenwoodclub.it

KENWOOD

CREATE MORE

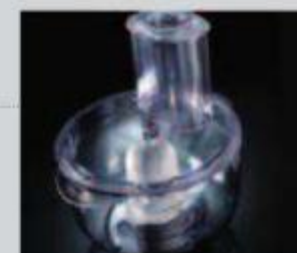
- Lavare le patate e metterle a bollire, con la buccia, in acqua leggermente salata nel **recipiente in acciaio inox** a 98 °C per circa 30 minuti. Conservarle a parte, a caldo. Tagliare in grossi cubettoni regolari la carne (cm 3x3) e pelare le cipolle.

- Sistemare il **food processor con il disco grosso** nella presa superiore e tagliare le cipolle a filetti lunghi e sottili (julienne).

- Montare la ciotola inox e il **gancio a mezzaluna per la cottura**; aggiungervi la cipolla, l'aglio in camicia, il cumino, l'alloro e un filo di olio extravergine di oliva. Far soffriggere dolcemente a 120 °C per 2 minuti, fase di mescolamento sul 3.

- Sostituire il gancio a mezzaluna per la cottura con lo **speciale gancio con spatola a spirale**.

- Aggiungere la carne e spolverare con abbondante paprika piccante. Regolare di sale. Lasciare soffriggere per altri 3 minuti a 140 °C, fase di mescolamento sul 3.
- Aggiungere la conserva di pomodoro e bagnare con la birra; fare evaporare, aggiungere il brodo e incoperchiare col **paraschizzi**. Lasciare cuocere per circa 45 minuti a 98 °C, fase di mescolamento sul 3. A cottura ultimata regolare di sale.

- Collocare il **tritacarne** sulla presa frontale. Pelare le patate cotte e passarle al **tritacarne col disco medio**; disporle subito nei singoli piatti e condirle con sale, pepe e olio extravergine di oliva. Disporre il gulasch con la sua salsa sopra le patate e servire decorando con un rametto di rosmarino e alloro.

accessori usati

* accessori optional

non perderti
le prossime ricette

Apparecchiare con stile

"Alla francese" e "alla russa". Due diversi modi di disporre piatti, posate e bicchieri. Nati con due diversi modi di concepire e servire un pranzo. Quando? Dove? Come? Qui trovate le risposte. Per stupire gli ospiti in un'occasione speciale

Styling Cristina Dal Ben, foto Beatrice Prada, testi Emma Costa

Il tocco di classe? Mostrare il decoro sul retro delle posate

4

3

2

Alla francese

Coltelli e cucchiaio a destra, forchette a sinistra, come d'abitudine. Posate scelte però con un decoro anche sul retro e, per mostrarlo, appoggiate con la parte concava rivolta verso la tovaglia. I bicchieri sono schierati di fronte ai piatti in linea retta, come si vede nella "Tavola preparata alla francese" illustrata sul *Trattato di cucina* (1854) di Giovanni Vialardi, cuoco di casa Savoia. Vialardi raccomanda anche "un grande canestro di fiori veri o finti" (oggi basta un mazzo in un vaso basso) "e candelabri con varie candele". L'uso di apparecchiare "alla francese" è nato in età barocca, quando gli ospiti si accomodavano a una tavola sulla quale tutto il pranzo era già schierato su eleganti vassoi disposti intorno a trionfali alzate decorative. È nata in quel periodo storico anche l'abitudine della frutta a fine pasto: nelle corti europee è stata infatti servita come primo fino a quando Filippo V di Spagna (1683-1746) non l'ha sostituita col rito della zuppa.

1. Piatti "Diamond" (Arnolfo di Cambio, € 31,50 e 24,50). 2. Posate in lega (Christofle, da € 58 cad.). 3.5. Piatto da frutta e piattino per pane in porcellana (Herend, da € 99 cad.). 4. Calici "Harcourt" in cristallo (Baccarat, da € 155 a € 170 cad.). Tovaglia in satin di Dominique Kieffer (Rubelli, € 74/m) e tovagliolo "Lucca" in cotone (Quagliotti, € 232 tovaglia con 8 tovaglioli).

Almeno per una volta una cosa è certa: il tovagliolo va messo sopra il piatto

5

1

Alla russa

Tra il 1808 e il 1812 a Parigi il principe Alexandre Borissovitch Kourakine ricoprì il ruolo di ambasciatore dello zar Alessandro I di Russia, conducendo una vita diplomatica tanto sfarzosa da meritarsi il soprannome di "Principe Diamante". Borissovitch lanciò una nuova moda di apparecchiare la tavola: cucchiai e forchette a destra, coltelli a sinistra; bicchieri in linea diagonale; il pane posato sopra il tovagliolo che sta sul piatto di ciascuno. E poi, una caraffa d'acqua e una di vino ogni due convitati (fonte: *Trattato di cucina* di Giovanni Vialardi, 1854). Il piccolo cucchiaio centrale serviva per il *punch à la romaine* che allora veniva offerto prima dei secondi. Questo modo di apparecchiare fu battezzato "alla russa". Ne abbiamo perso molte abitudini, ma resta invece la vera rivoluzione avvenuta alla tavola di Borissovitch: i suoi ospiti non trovavano più le vivande già schierate in tavola, ma venivano serviti dai camerieri secondo un ordine di portate scritto su un foglietto mai visto prima: il menu. Anche i bordi della tovaglia, che fino ad allora toccavano terra, furono lasciati pendere di "soli" 30 centimetri.

1. Oro e fiori per il sottopiatto (R. Haviland & C. Parlon, € 106) e i piatti (Herend, € 106 piano e 150 fondo). 2. Posate in acciaio "Arcadia" (Arthur Krupp, da € 4,50 cad.). 3.5. Vassoietto, cestino e piattino in tema (Herend, € 163, 282 e 44). 4. Calici "Duchessa" e brocca "L" in cristallo (Arnolfo di Cambio, € 45,50 cad. e € 75). Tovaglia e tovagliolo "Luisa" in lino ricamato a mano con inserti di pizzo (Dea, € 1600 con 8 tovaglioli).

Indirizzi nell'ultima pagina.

Tecniche **di antiaderenza**

La ceramica messa in pentola

È alla base di un rivestimento perfettamente liscio, resistente a graffi e abrasioni, facilissimo da pulire e capace di dare un calore uniforme e costante. Oltre a regalare a tegami e padelle un tocco di stile elegante e luminoso

Styling Cristina Nava, foto Beatrice Prada

LE PENTOLE RIVESTITE IN CERAMICA Nella pagina accanto.
1 Padelle "Presto", prodotte con sistemi ecocompatibili (Tescoma, da € 19,90). **2** Casseruola "Total White", ø 24 cm, con esterno in smalto porcellanato, coperchio in vetro e manici in acciaio (Moneta, € 75).
3 Padella a due manici "Iseo" e casseruolino (Ballarini, da € 17,90).
4 Tegamino (appeso) "Ceramic OK Black Line", per uova (Aeternum, € 12,90). **5** Casseruolina bianca "Titanium Gourmet Ceramica", resistente a oltre 400 °C, ideale per cotture a fuoco vivo (Berndes Italia, € 74,50).
6 Tegame ø 24 cm e casseruola ø 20 cm "Silicon Pro Ceramico" con manici ergonomici in silicone (Barazzoni, € 42 e 44). **7** Lasagnera "Ceramic OK Black Line" perfettamente liscia (Aeternum, € 34,90). **8** Tegame e padella "Cook & Love Ceramica" con manici soft-touch saldati (Illa, € 31 e 16).
9 Wok "Ardesia" con rivestimento refrattario alle macchie (Pedrini, € 27,90).
10 Casseruola con coperchio in vetro e padella "Bianca" (TVS, da € 40 e 35).
In questa pagina. **11** Casseruola "Total White" con esterno in smalto porcellanato perlaceo (Moneta, € 32).

... E TUTTO QUELLO CHE HANNO INTORNO Nella pagina a fianco. Carrello "Garcon" (Magis Design, € 210). Sulla libreria "Helsinky" (Desalto, € 1431) dall'alto a sinistra. Candida bottiglia (Asa Selection, € 16,90), lampada "Glassbulb" a forma di calice (Pigr, € 60) e lettera "a" in ferro (Raw, € 120). Schiumarola (Alessi, 5 pezzi vario uso € 75), piatti "365+" (Ikea, € 2,99 cad.), canovacci (Himla, € 18 la coppia), shopper in carta "Wish List" ed estintore domestico (entrambi Pigr, € 8 e 210). Piastrella optical "Fornasettiana" (Ceramiche Bardelli, € 342 il set di 12) e (sotto alle padelle) vassoio Vassily in acciaio (Alessi, € 84). Bottiglie rétro (Ikea, € 1,29 cad.), vassoi bianco e nero e piatto grigio in melamina (Zak Designs, € 7,80 cad. e € 5,90), paletta (Alessi, 5 pezzi vario uso € 75) e salvadanaio-maialino (Selfridges, da € 42).
In questa pagina. Cucchiaino "365+" (Ikea, € 34,95 il set di 24), lettera "&" in legno (Legnomagia, € 28), lattiera "Avio" (Alessi, € 46), canovaccio (Himla, € 18 la coppia) e Moka 3 tazze (Bialetti, € 19,90). *Indirizzi nell'ultima pagina.*

A pranzo con il Re, **a cena con Garibaldi**

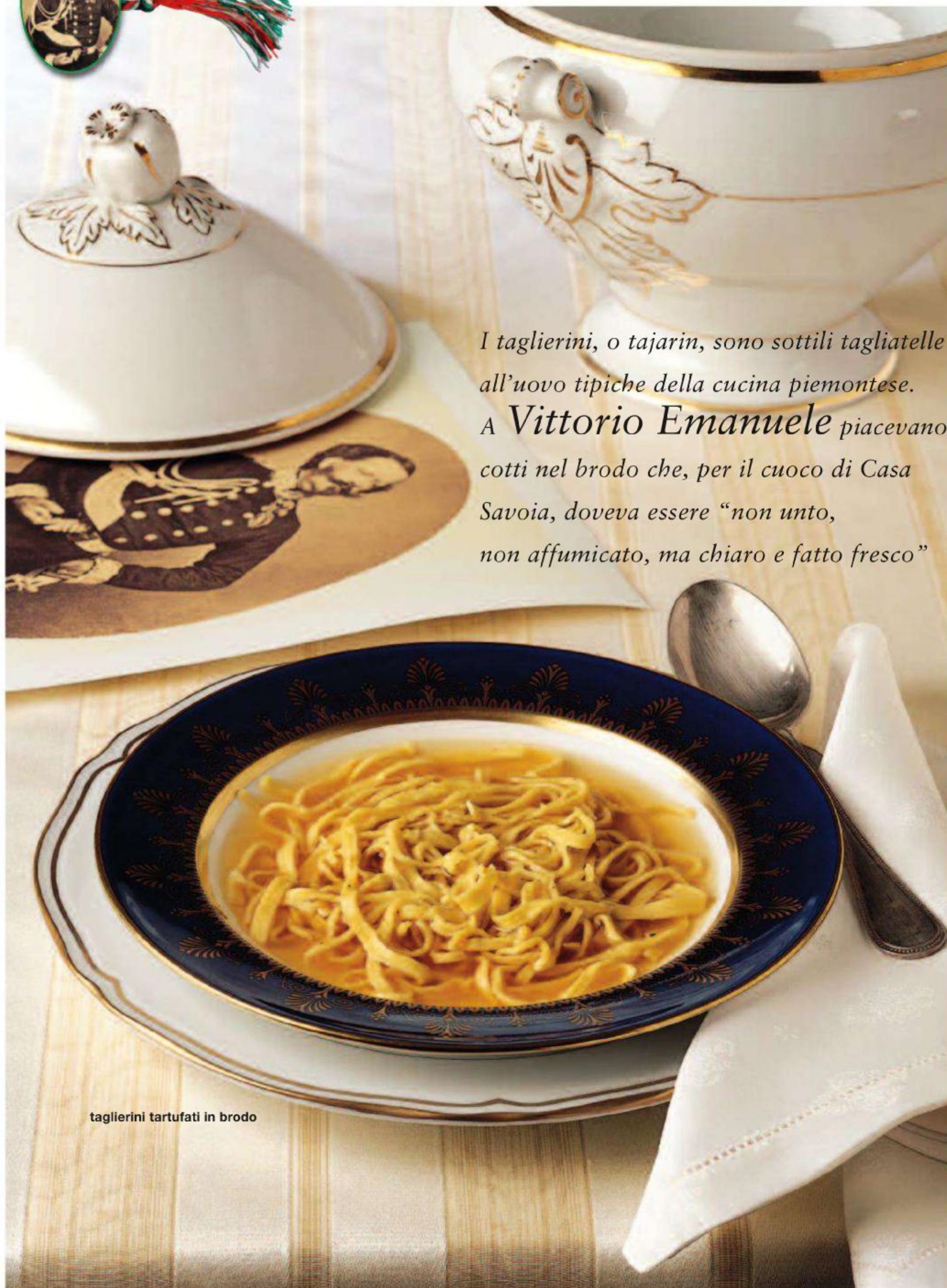
1861-2011

Le uova che la Bela Rosin preparava con amore al "suo" re, Vittorio Emanuele II, abituato a pranzare a mezzogiorno in punto. E il minestrone al pesto con cui si aprivano le cene di Giuseppe Garibaldi, che voleva tutta la grande famiglia radunata a tavola, accanto al camino. Il civet di lepre che esaltava il sapore dei trofei di caccia reali e i biscotti che ricordano l'abitudine del Generale, lupo di mare, di mangiare le gallette da marinaio insieme all'uva passa. Otto buone ricette ispirate ai gusti dei due protagonisti del Risorgimento, facili da eseguire, per festeggiare, con una cena storica, i 150 anni dell'Unità d'Italia.

I pranzi di corte andavano stretti a Vittorio Emanuele. Per lui i veri "bocconi da re" erano queste semplici uova che gli preparava l'adorata amante Rosa Vercellana, dai torinesi soprannominata Bela Rosin

uova alla Bela Rosin

Di Nizza, dove era nato, ***Garibaldi*** *si divertiva a parlare il dialetto con il figlio Menotti. E gradiva avere spesso in tavola la pissaladière, rustica focaccia salata con cipolla, acciughe e olive, tipica di quella città*

pissaladière a trancetti

I taglierini, o tajarin, sono sottili tagliatelle all'uovo tipiche della cucina piemontese. A Vittorio Emanuele piacevano cotti nel brodo che, per il cuoco di Casa Savoia, doveva essere "non unto, non affumicato, ma chiaro e fatto fresco"

taglierini tartufati in brodo

Il minestrone era uno dei piatti preferiti da **Garibaldi** *che imparò ad apprezzarne la versione genovese, con il pesto, dal genero Stefano Canzio, marito di Teresita, buongustaio appassionato di fornelli*

minestrone alla genovese

Ritratto con stivali, cappello piumato e fucile, **Vittorio Emanuele** *è ricordato come un gran cacciatore. E quando tornava portando lepri, nelle cucine reali risuonava l'ordine "civet!". Cioè da cucinare in umido con molto vino e cipolla*

civet di lepre

brandade di baccalà con patate

Dopo l'incontro di Teano, il 26 ottobre 1860, **Garibaldi** *fece ritorno a Caprera "ricompensato" con un sacco di sementi, tre cavalli e una balla del suo prediletto stoccafisso*

biancomangiare con savoiardi

Biscotti originari del Regno Sardo-Piemontese e dolce al cucchiaio tipico del Regno delle Due Sicilie. Alla tavola di Vittorio Emanuele *l'Unità d'Italia assumeva anche i toni dolci di un dessert*

Gallette da marinaio e uva passa: al Generale piaceva mangiarle insieme. Così in suo onore nel 1861 il biscottificio Peek Freans di Londra lanciò i biscotti all'uvetta ***Garibaldi****, ancora oggi specialità inglese*

gallette dolci con l'uvetta

● *Piacevano al Re*

UOVA ALLA BELA ROSIN

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 6: *• 8 uova • aceto bianco • limone • senape • olio extravergine di oliva • olio di semi di girasole • sale*

■ Raccogliete 6 uova in un pentolino, copritele di acqua e cuocetele per 12' dal levarsi del bollore.

■ Scolate le uova, sgusciatele, apritele a metà, toglietе i tuorli e teneteli da parte.

■ Cuocete in una padellina g 40 di aceto con una presa di sale finché non si sarà ridotto della metà.

■ Mescolate i tuorli crudi delle 2 uova rimaste con una puntina di senape, unitevi l'aceto ridotto e frullateli con le fruste elettriche. Aggiungete subito g 100 di olio extravergine, versandolo a filo, quindi g 100 di olio di semi di girasole; infine, senza smettere di frullare, aggiungete anche il succo di mezzo limone (maionese).

■ Passate al setaccio 2 tuorli sodi e incorporateli alla maionese. Farcite i mezzi albumi sodi con la maionese, completateli con i tuorli sodi rimasti, sminuzzati, accomodate le uova in un piatto da portata e servitele.

● *Piaceva a Garibaldi*

PISSALADIÈRE A TRANCETTI

Tempo: circa 50' più la lievitazione

Ingredienti per 6: *• farina speciale per pizza g 300 • cipolla g 250 • pelati g 150 • lievito di birra g 6 • 16 olive nere • 10 filetti di acciuga sott'olio • olio extravergine di oliva • sale*

■ Mescolate la farina con il lievito sbriciolato poi impastatela con g 180 di acqua, 1 cucchiaio di olio e sale. Raccogliete la pasta a palla, copritela con un telo umido e lasciatela lievitare finché non sarà raddoppiata di volume (2 ore circa in ambiente tiepido).

■ Intanto affettate la cipolla, cuocetela in padella con un velo di olio e un goccio di acqua per 8-10', poi allargatela su un vassoio per farla raffreddare.

■ Al termine della lievitazione stendete la pasta in una teglia riccamente unta di olio dandole forma rotonda.

■ Sminuzzate i pelati, distribuiteli sulla pasta e conditeli con un filo di olio e sale.

■ Stendete sopra le cipolle, completate con le acciughe, le olive, un filo di olio e infornate a 230 °C per 16-18'. Servite la pissaladière a trancetti.

● *Piacevano al Re*

TAGLIERINI TARTUFATI IN BRODO

Tempo: circa 30' più il riposo

Ingredienti per 6: *• brodo di cappone litri 1,2 • farina g 230 • 2 uova • pasta di tartufo bianco • olio extravergine di oliva • sale*

■ Mescolate la farina con le uova, mezzo cucchiaino di pasta di tartufo, una presa di sale e un cucchiaino di olio. Lavorate poi a mano l'impasto fino a renderlo liscio e omogeneo e lasciatelo riposare per 30' sotto una ciotola che lo copra in misura.

■ Al termine del riposo stendete la sfoglia sottile e tagliatela ottenendo delle sottili tagliatelle, non troppo lunghe per poterle mangiare più comodamente.

■ Tuffate i taglierini nel brodo di cappone bollente e cuoceteli per un paio di minuti, quindi serviteli con il brodo.

● *Piaceva a Garibaldi*

MINESTRONE ALLA GENOVESE

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 6: *• patata pelata g 250 • pasta ditalini g 150 • zucchina mondata g 120 • cipolla g 120 • porro mondato g 70 • piselli sgranati g 70 • sedano mondato g 70 • carota pelata g 70 • grana grattugiato g 40 • pecorino sardo grattugiato g 20 • pinoli g 20 • 20 grandi foglie di basilico • aglio • olio extravergine • sale*

■ Soffriggete in casseruola in un velo di olio il sedano, la carota e la cipolla tagliati a dadini di mm 5-7, poi unite la patata, anch'essa a dadini e, dopo qualche istante, i piselli e tutte le altre verdure tagliate a dadini.

■ Aggiungete litri 2 di acqua, salate e cuocete il minestrone per 45', unendo i ditalini dopo 35' circa.

■ Frullate il basilico con i pinoli, un po' di aglio, g 60 di olio, poi mescolate il pesto ottenuto con il grana e il pecorino, correggete di sale e unitelo al minestrone 10' prima del termine della cottura.

● *Piaceva al Re*

CIVET DI LEPRE

Tempo: circa 2 ore

Ingredienti per 6: *• Barbera litri 1,6 • polpa di lepre a pezzi kg 1 • cipolle g 800 • carota g 160 • sedano g 160 • lardo g 100 • tartufo nero g 35 • farina g 25 • burro • alloro • chiodi di garofano • brodo di carne • sale*

■ Rosolate la lepre nel burro sfrigolante per 5-6'.

■ Tagliate a cubetti di mm 8-10 la carota, il sedano e g 400 di cipolle. Riducete a cubetti anche il lardo.

■ Raccogliete i cubetti di verdura e di lardo in un tegame con g 30 di burro, 8 chiodi di garofano e 4 foglie di alloro. Quando il fondo di cottura sarà rosolato, dopo 10' circa, unite la lepre e dopo 2-3' il vino. Cuocete per 8-10', salate, coperchiate e cuocete per 1 ora, bagnando con 3-4 mestoli di brodo verso metà cottura.

■ Tagliate a spicchi sottili le cipolle rimaste, unitele in padella in una noce di burro spumeggiante, salatele, cuocetele per 7-8' a fuoco medio e tenetele da parte.

■ Cotta la lepre, passate il fondo di cottura con le verdure al passaverdure con disco medio e diluitelo con 1 mestolo di brodo (sugo).

■ Cuocete in una casseruola la farina con g 20 di burro per alcuni minuti, finché il composto (roux) non sarà diventato biondo rossiccio, poi unitevi il sugo, mescolate bene e, al bollore, unite la lepre e le cipolle, cuocete per 10' e servite con il tartufo a pezzettini.

● *Piaceva a Garibaldi*

BRANDADE DI BACCALÀ CON PATATE

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 8: *• baccalà ammollato e dissalato g 900 • patate lessate g 300 • 1 gambo di sedano • 1 carota • 1 cipolla • 1 grosso scalogno • prezzemolo • vino bianco secco • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Tagliate in tranci il baccalà; raccoglieteli in casseruola con il sedano, la carota, la cipolla a tocchi e un bicchiere di vino. Coprite con acqua fredda e cuocete per 10' dal bollore. Infine scolate i tranci e, una volta tiepidi, spellateli e, sfaldandoli, liberateli dalle lische.

■ Schiacciate le patate con lo schiacciapatate e amalgamatele al baccalà.

■ Soffriggete lo scalogno a rondelle per 2' in g 40 di olio, unite prezzemolo tritato e versate sul baccalà.

■ Lavorando su un bagnomaria caldo (portato al bollore e poi spento) con lo schiacciapatate, incorporate a poco a poco g 130 di olio e sale, se serve.

■ Servite la brandade calda, con olio crudo e pepe.

● *Piaceva al Re*

BIANCOMANGIARE CON SAVOIARDI

Tempo: circa 1 ora più il raffreddamento

Ingredienti per 8: *• zucchero semolato g 350 • mandorle sgusciate con la pelle g 200 • farina g 180 • gelatina in fogli g 10 • 4 uova • liquore all'amaretto • maraschino • miele di acacia • zucchero a velo • burro*

■ Unite le mandorle in casseruola con acqua fredda, al bollore scolatele su un canovaccio e strofinatele per togliere le bucce. Frullatele in purè con g 175 di acqua fredda, poi unite g 200 di acqua bollente, mescolate bene e frullate ancora. Strizzate questo liscio purè in un telo per spremerne fuori il latte (tenetelo da parte). Portate al bollore le mandorle strizzate con g 200 di zucchero e g 200 di acqua; passate tutto al setaccio facendo colare il latte e parte della polpa sul latte già spremuto. Fondete la gelatina, ammollata, con g 10 di maraschino e g 10 di liquore all'amaretto, poi stemperatela con cura nel latte di mandorla. Distribuite in 8 coppette e mettete in frigo per 2-3 ore.

■ Montate a bagnomaria per 8-9' 2 uova e 2 tuorli con g 100 di zucchero e g 20 di miele; incorporate poi la farina e g 25 di burro fuso e, alla fine, g 50 di albume montato con g 50 di zucchero. Con un sac-à-poche formate su una teglia 24 savoiardi, spolverizzateli con zucchero a velo e infornateli a 180 °C per 10' circa. Serviteli, freddi, con il biancomangiare, decorando a piacere.

● *Piacevano a Garibaldi*

GALLETTE DOLCI CON L'UVETTA

Tempo: circa 40' più il raffreddamento

Ingredienti per 6: *• farina g 200 • uvetta g 180 • burro g 80 • zucchero a velo g 50 • 2 uova • 1 albume • lievito in polvere • sale*

■ Mescolate la farina con lo zucchero a velo, un pizzico di sale, una puntina di lievito e l'uvetta; lavorate tutto con il burro, morbido, un uovo e l'albume.

■ Versate il composto in una tasca da pasticciere e distribuitelo in tre filoni su una teglia coperta di carta da forno. Copriteli con altra carta e spianateli con il matterello a mm 6-7. Metteteli in frigo per 2 ore, liberateli dalla carta, spennellateli con l'uovo e infornateli, sotto la metà del forno, a 180 °C per 20'. Tagliateli in gallette.

Ricette Walter Pedrazzi, testi Maria Vittoria Dalla Cia, foto Beatrice Prada

Piatti blu e oro e piatti lavorati Wedgwood, piatti bianchi con profili oro e bicchieri bombati Pampaloni, bicchieri intagliati Waterford Crystal, forchetta e cucchiaio satinati Pampaloni, altre posate Broggi, bottiglia Arnolfo di Cambio, coppa Baccarat, tovaglia e tovagliolo decorati Quagliotti, tovaglia ricamata e tovagliolo Dea, tovagliolo rosso Tessilarte, tessuti Rubelli. Indirizzi nell'ultima pagina.

Ricette di **Davide Oldani**

Vitamina E: una protezione naturale

Nemica dei radicali liberi, utile contro le malattie cardiovascolari, importante per il corretto funzionamento dei muscoli, stimola il sistema immunitario e protegge dall'invecchiamento. Per assumerne le giuste dosi, basta arricchire la dieta con oli di semi, frutta secca, latticini

Consigli dietetici dott. Giorgio Donegani

Amica della salute e della bellezza, la vitamina E svolge molte funzioni utili, proteggendo l'organismo dai danni ossidativi e dall'invecchiamento. Si trova sciolta nei grassi dei cibi, ma per assumerla in giusta quantità bisogna scegliere quelli giusti.

La sterminatrice dei radicali liberi Chiamata anche tocoferolo, la vitamina E è un fortissimo antiossidante. Nemica implacabile dei famigerati radicali liberi, è utile nella prevenzione delle malattie degenerative, nonché contro l'arteriosclerosi e le patologie cardiovascolari. Rispetto a queste, la vitamina E permette anche lo scioglimento dei trombi nelle arterie, così che viene usata con successo nel trattamento dell'angina pectoris (il dolore al torace che si manifesta in seguito a un insufficiente apporto di sangue ai tessuti cardiaci). Ancora, la vitamina E serve per il corretto funzionamento dei muscoli ed è indispensabile anche per una adeguata funzionalità dell'apparato riproduttivo.

Aiuta le difese Come se non bastasse, la vitamina E agisce anche come potente immuno-stimolante. In effetti, si conoscono da tempo le sue proprietà protettive nei confronti dei globuli rossi, ma anche nei confronti dei globuli bianchi. È importante, quindi, che soprattutto le persone anziane facciano il pieno di questa vitamina, dal momento che la sua concentrazione diminuisce con l'invecchiamento.

Quanta ne serve? Al momento, per la popolazione italiana, si consiglia un'assunzione di 8 mg/die o comunque un apporto non inferiore ai 3 mg/die per le donne e ai 4 mg/die per gli uomini. Sono molti, però, gli studi che indicano l'opportunità di assumerne di più, per sfruttare meglio la sua azione antiossidante e le sue capacità protettive. In effetti la tossicità di questa vitamina è minima e i livelli a cui può dare dei disturbi (problemi intestinali, ipertensione) sono molto alti, superiori ai 2000 mg/die.

Gli alimenti super

- Una delle migliori fonti vegetali di vitamina E è l'olio di germe di grano (ne contiene ben 133 mg/100 g), che può essere utilizzato come vero e proprio integratore alimentare.
- Anche i normali oli di semi ne sono ricchi, in particolare l'olio di girasole, di mais, di arachide, di colza. Anche i semi da cui si ricavano sono discrete fonti, così come i semi di sesamo.
- Per quanto riguarda l'oliva, invece, l'extravergine ne contiene in quantità maggiore rispetto al semplice olio d'oliva.
- Ottime fonti sono poi mandorle (26 mg/100 g), nocciole (16 mg/100 g), pistacchi (4 mg/100 g) e noci (3 mg/100 g).
- L'avocado ha un contenuto di 6,4 mg per 100 g di polpa.
- Il discorso è diverso invece per i formaggi: pecorino romano, siciliano, parmigiano, fontina, taleggio, provolone, gorgonzola sono quelli che contengono più vitamina E, ma anche la caciotta toscana, la scamorza, la crescenza e il caciocavallo ne danno buone quantità.
- Sempre tra i latticini va bene anche la ricotta (pur non essendo un formaggio vero e proprio).
- Infine, due alimenti da non trascurare sono il mais dolce e la farina integrale (oltre ai prodotti che con essa si ottengono).

AMICI E NEMICI

La vitamina E ha una potente alleata nella vitamina C: combinate, proteggono la cute, difendendola dai raggi UV. Altro amico della E è il selenio che ne aumenta l'efficacia. La vitamina E teme il calore elevato (la frittura la distrugge), l'ambiente alcalino (come il bicarbonato di sodio) e l'ossigeno dell'aria.

QUANDO MANCA...

È difficile riscontrare una vera carenza di vitamina E: si può sviluppare in chi ha difficoltà ad assorbirla e si manifesta con disordini neurologici. La diagnosi si fa misurandone il livello nel sangue (il minimo è 0,5 mg/dl). Il vero problema, però, è di riuscire a ingerirne in abbondanza per sfruttarne meglio tutte le proprietà.

A porzione
Kcal 404
Proteine 7 g
Grassi 17 g
Zuccheri 59 g

RISO PILAF CON TREVISANA E NOCI

Tempo: circa 25'

Ingredienti per 4:
• brodo vegetale g 600 • riso thai g 280 • trevisana pulita g 200 • cipolla g 50 • gherigli di noce g 40 • olio di girasole g 40

■ Tagliate la trevisana a pezzetti di cm 1 e affettate molto sottile la cipolla, portate a bollore il brodo.

■ Scaldate g 20 di olio in una casseruola che possa andare in forno, unite la cipolla e dopo 1' la trevisana, mescolate e lasciatela appassire.

■ Versate il riso nella casseruola, mescolatelo alla trevisana e bagnate con il brodo bollente; coprite con il coperchio e infornate a 170 °C per 15'.

■ A cottura ultimata, sfornate il riso che apparirà ben sgranato e avrà completamente assorbito il brodo.

■ Servite il riso completandolo con l'olio rimasto e con le noci spezzettate grossolanamente.

Il nutrizionista dice che: un primo classico, mediamente calorico e con una buona presenza di amido, che si arricchisce grazie all'apporto vitaminico delle noci e dell'olio di semi di girasole. Per portare al giusto livello la quota proteica, sarà perfetto un secondo piatto leggero a base di pesce cotto al vapore o in padella. Senza dimenticare l'opportunità di consumare della verdura per migliorare ulteriormente la presenza di vitamine, sali e fibre.

A porzione
Kcal 274
Proteine 24 g
Grassi 14 g
Zuccheri 13 g

A porzione
Kcal 333
Proteine 28 g
Grassi 24 g
Zuccheri 1 g

PESCATRICE GRATINATA ALLE ARACHIDI

Tempo: circa 20'

Ingredienti per 4:
• pescatrice pulita g 600
• pangrattato g 60
• arachidi non salate g 40
• olio di arachide g 30 • prezzemolo
• timo • sale

■ Dividete la pescatrice in filetti e tagliate questi in tranci di una decina di centimetri.

■ Tritate finemente le arachidi con il pangrattato, un ciuffo di prezzemolo e un cucchiaio di foglie di timo, poi mescolate con un cucchiaio di olio di arachide e un pizzico di sale.

■ Coprite con un foglio di carta da forno una placca o una larga pirofila, appoggiate i tranci di pescatrice, copriteli bene con il trito e infornate a 200 °C per 8'.

■ Sfornate la pescatrice, servitene due tranci a persona completando il piatto con l'olio rimasto e foglioline di timo fresco.

Il nutrizionista dice che: **sono le arachidi e il loro olio a garantire la ricchezza di vitamina E di questo piatto, dall'ottimo valore proteico e dalla contenuta presenza di grassi. Un'apertura di crudità vegetali e un primo piatto tradizionale di pasta (meglio se integrale) saranno sufficienti per completare e bilanciare nel migliore dei modi l'intero menu, senza dimenticare l'opportunità di consumare al termine una porzione di frutta fresca.**

TARTARA DI MANZO CON AVOCADO E SESAMO

Tempo: circa 10'

Ingredienti per 4:
• polpa di manzo tritata g 480
• polpa di avocado g 200 • olio extravergine g 40
• sesamo g 25
• limone
• erba cipollina
• sale • pepe

■ Tagliate a dadini l'avocado e conditelo subito, perché non annerisca, con metà dell'olio, un pizzico di sale e il succo di mezzo limone.

■ Tagliate a coltello alcuni fili di erba cipollina; tostate velocemente in una padella molto calda il sesamo senza farlo colorire troppo.

■ Condite la carne con l'olio rimasto, l'erba cipollina, una bella macinata di pepe.

■ Mescolate la carne con l'avocado e il sesamo tostato, un pizzico di sale e servite subito prima che il limone e il sale "cuociano" la carne. Potete preparare in anticipo tutti gli ingredienti, mescolandoli poi solo al momento di servire.

Il nutrizionista dice che: **28 g di proteine sono una quota decisamente significativa, così come è importante l'apporto di grassi (peraltro buoni) forniti dall'avocado, responsabile insieme al sesamo dell'ottimo contenuto di vitamina E. Un primo leggero, come un minestrone di verdura con crostini, e un dolce senza panna contribuiranno a equilibrare perfettamente il pasto, garantendo il necessario apporto di zuccheri.**

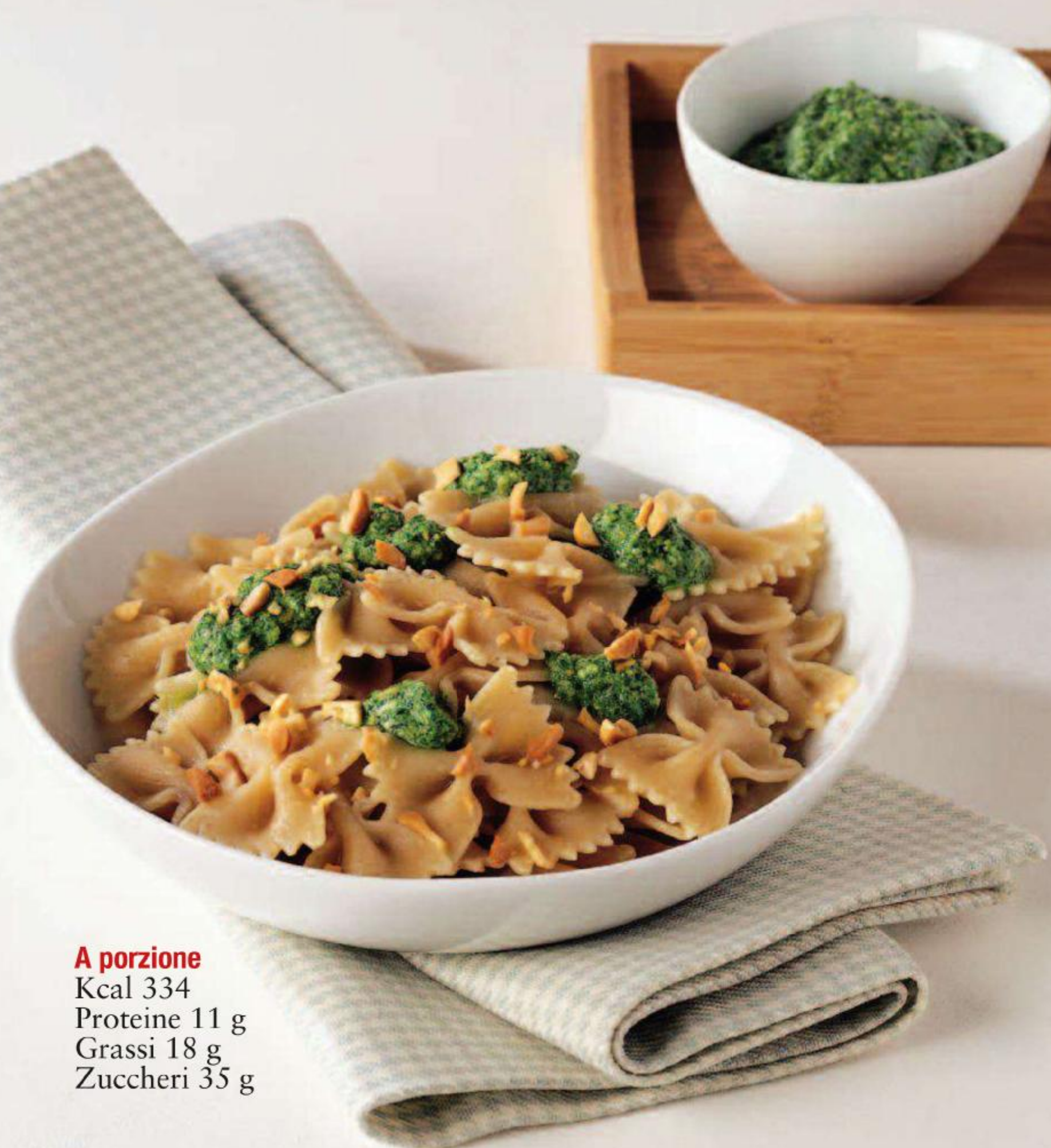
PASTA INTEGRALE CON PESTO DI RUCOLA E ARACHIDI

Tempo: circa 20'

Ingredienti per 4:
• pasta corta integrale g 280
• rucola pulita g 70
• arachidi non salate g 40 • olio di arachide g 40
• pecorino grattugiato g 20
• sale • pepe

■ Mettete a bollire una capace pentola di acqua, frullate la rucola con un cucchiaio di acqua, l'olio e g 25 di arachidi. Versate il frullato in una ciotola, aggiungete il pecorino, mescolate, aggiustate di sale e completate con una bella macinata di pepe. Avrete ottenuto un pesto non troppo fine e di un bel verde brillante.

■ Salate l'acqua, ormai a bollore, versate la pasta e scolatela al dente dopo circa 10'. Servitela con il pesto e le arachidi rimaste, tritate grossolanamente.

Il nutrizionista dice che: **l'abbondanza di vitamina E è garantita in questo caso dalla crusca della pasta integrale, dall'uso del pecorino, delle arachidi e del relativo olio. Anche in questo caso, un secondo proteico, magari a base di carne bianca, varrà a innalzare positivamente la qualità proteica, mentre per portare al giusto livello la quota dei carboidrati sarà bene concludere con una ricca macedonia di frutta.**

A porzione
Kcal 334
Proteine 11 g
Grassi 18 g
Zuccheri 35 g

ARROSTO DI TACCHINO CON SEMI E SPEZIE

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 4:
• fuso di tacchino disossato e senza pelle g 800 • scarola pulita g 200 • miele g 30 • olio extravergine g 30 • semi di girasole g 15 • semi di zucca g 15 • sesamo tostato g 6 • mix creolo (pepe nero, bianco, verde, pimento, bacche rosa) • brodo vegetale • sale

■ Allargate sul tagliere il fuso, salatelo e richiudetelo legandolo con 3 giri trasversali e uno longitudinale di spago da cucina.

■ Scaldate in casseruola l'olio e rosolatevi la carne su tutti i lati poi abbassate il fuoco, bagnate con un mestolo di brodo vegetale e coprite. Dopo 15' girate la carne, bagnatela con altrettanto brodo, coprite e proseguite la cottura per altri 15'.

■ Nel frattempo tritate grossolanamente a coltello i semi di zucca e di girasole, pestate nel mortaio un cucchiaino di mix creolo; mescolate i semi tritati, il sesamo e il mix creolo con il miele.

■ Togliete la carne dalla casseruola, eliminate lo spago e coprite la parte superiore con l'impasto di miele e semi, appoggiatela in una pirofila e infornatela a 230 °C per 7-8'. Durante la cottura il miele, scaldandosi, colerà su tutta la carne insaporendola.

■ Tagliate la scarola e fatela saltare nel fondo di cottura della carne per 2'. Affettate parzialmente la carne e servitela con la scarola e il fondo di cottura.

Il nutrizionista dice che: **una porzione di questo arrosto di tacchino fornisce ben 37 g di proteine e una quota rilevante di vitamina E proveniente dall'olio extravergine e dai semi di girasole, di zucca e di sesamo. Come si vede, l'apporto degli zuccheri necessita di essere elevato considerevolmente, per esempio attraverso il consumo di un primo piatto di riso o d'orzo e di un dolce leggero a base di frutta.**

A porzione
Kcal 349
Proteine 37 g
Grassi 20 g
Zuccheri 7 g

A porzione
Kcal 409
Proteine 20 g
Grassi 23 g
Zuccheri 32 g

CRESPELLE ALLA FRUTTA SECCA

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4:
- *ricotta g 400*
- *latte g 250*
- *farina g 120*
- *pistacchi, noci, mandorle, nocciole g 50* • *miele g 10*
- *2 uova*
- *1 arancia*
- *liquirizia in polvere* • *sale*

■ Mescolate le uova con la farina, un pizzichino di sale e una punta di cucchiaino di liquirizia in polvere; diluite con il latte senza formare grumi.

■ Scaldate una padella antiaderente di cm 22 di diametro, versate un mestolino di pastella facendolo girare su tutta la superficie. Appena colora sui bordi girate la crespella e procedete così per altre 7.

■ Mescolate la ricotta con il miele e la frutta secca passata velocemente al mixer: non deve ridursi in polvere.

■ Distribuite la ricotta su tutte le crespelle e chiudetele a sacchettino, legandole con una strisciolina di buccia d'arancia e servitene due a persona.

■ La liquirizia in polvere si può ottenere macinando al mixer un pezzetto di legno di liquirizia che poi passerete al setaccio per eliminare le schegge più grosse.

Il nutrizionista dice che: **un dessert dal profilo nutritivo decisamente particolare. Fornisce una quantità molto interessante di proteine (tra l'altro di elevato valore biologico), una quota non eccessiva di zuccheri e una giusta presenza di grassi (perlopiù derivati dalla frutta a guscio), responsabili dell'apporto di vitamina E. Data la sua ricchezza, può costituire una merenda o una colazione perfette.**

Altre notizie su www.lacucinaitaliana.it/online.html

Ricette realizzate da Davide Novati, foto Sonia Fedrizzi. *Piatti e vassoio di legno iCon by Leonardo, bicchiere trasparente Alessi, bicchiere bianco Ego Vetri delle Venezie, sottobicchiere Pordamsa, posate Mepra, tessuto Rubelli. Indirizzi nell'ultima pagina.*

Siamo fritti... È CARNEVALE

Piccoli bocconi di riso e di pollo in panatura croccante, striscioline di pesce e di verdure infarinate e dorate, coriandoli, stelle filanti e tanta allegria: ecco la formula per gustare insieme una festa golosa dove la frittura regna sovrana. Almeno una volta all'anno...

mini arancini di riso con salsa di finocchio

fritto di seppie e cipolle rosse con trevisana

crocchette di merluzzo con maionese piccantina

spiedini di pollo marinato, impanati e fritti

gelatina di mango in coppa Martini con biscottini al cocco

gnocco fritto alla crema gianduia

alzatina di frittelle miste

MINI ARANCINI DI RISO CON SALSA DI FINOCCHIO

Tempo: circa 50' più il riposo

Ingredienti per 6: *• finocchio lesso g 300 • riso Vialone nano g 180 • yogurt greco g 80 • 3 uova • 1 scalogno • 1 mozzarella • vino bianco secco • brodo vegetale • grana grattugiato • farina • pangrattato • noce moscata • prezzemolo tritato • senape forte • olio extravergine di oliva e per friggere • sale • pepe*

■ Soffriggete lo scalogno a fettine in 3 cucchiai di olio extravergine di oliva, tostatevi il riso, sfumate con g 40 di vino e portate a cottura con circa g 600 di brodo in 15-16'. Fate intiepidire il riso, poi raccoglietelo in una ciotola e amalgamatelo bene con 1 uovo, poi aggiungete 2 cucchiai di grana, sale, pepe e una grattata di noce moscata.

■ Formate una ventina di palline con il riso, ricavate una cavità in ognuna e farcitela con un dadino di mozzarella; rimodellate le palline, infarinatele e lasciatele riposare in frigorifero per circa 1 ora (mini arancini).

■ Passate gli arancini in 2 uova battute e nel pangrattato e friggeteli per mezzo minuto immergendoli con il cestello in olio per friggere ben caldo.

■ Frullate il finocchio con lo yogurt, 2 cucchiaini di senape e un ciuffo di prezzemolo tritato e servite la salsa ottenuta con gli arancini.

Lo chef dice che: *gli arancini vanno fritti in olio molto caldo e velocemente, altrimenti il riso e la mozzarella rilasciano umidità aprendo l'impanatura e lasciando fuoriuscire il formaggio fuso.*

FRITTO DI SEPPIE E CIPOLLE ROSSE CON TREVISANA

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 6: *• seppie g 600 • cipolle rosse g 400 • 1 cespo di insalata trevisana g 300 • farina • prezzemolo • senape • latte • olio extravergine e per friggere • aceto • sale*

■ Tagliate le cipolle a fette di circa mm 3 di spessore; cuocetele al vapore per 3-4', poi lasciatele raffreddare con latte freddo a coprire.

■ Pulite le seppie, separando i ciuffi dalle sacche; tagliate queste ultime a striscioline e mettetele da parte. Fate lessare i ciuffi per 10-12' dal bollore.

■ Scolateli e tagliateli a pezzetti, poi uniteli alle sacche a striscioline e infarinate abbondantemente tutto. Scrollate dalla farina in eccesso, utilizzando un setaccio.

■ Friggete le seppie in olio per friggere ben caldo, poi appoggiatele su carta assorbente. Scolate le cipolle dal latte, infarinatele bene, scrollate anch'esse allo stesso modo e friggetele. Mescolatele con le seppie.

■ Tagliate la trevisana a striscioline e conditela con un cucchiaino di senape, 3 cucchiai di olio extravergine, un goccio di aceto, un ciuffo di prezzemolo tritato e sale. Servite l'insalata insieme al fritto.

CROCCHETTE DI MERLUZZO CON MAIONESE PICCANTINA

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 6: *• filetti di merluzzo g 200 • zucchina g 150 • verdure a filetti (carciofo, carota, zucchina, porro) g 100 • farina g 40 • 1 uovo • 1 tuorlo • lievito • peperoncino • prezzemolo tritato • burro • aceto • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Cuocete il merluzzo in padella con una noce di burro per circa 3', girandolo a metà cottura.

■ In un'altra padella con 2 cucchiai di olio cuocete le verdure a filetti: mettete prima i carciofi e i porri, per 2', poi unite le carote, mescolate per 1', infine aggiungete anche le zucchine, cuocete 1' ancora, sempre a fuoco vivo, poi spegnete e raccogliete le verdure in una ciotola, insieme ai filetti di merluzzo sminuzzati.

■ Mescolate il tutto aggiungendo la farina e una punta di cucchiaino di lievito, l'uovo, sale, pepe, un cucchiaio di prezzemolo (composto).

■ Scaldate in una padella una noce di burro con g 70 di olio; quando sfrigola, friggetevi il composto diviso in 6 porzioni, versandolo a cucchiaiate e schiacciandolo leggermente nella padella. Cuocete 1' e mezzo a lato.

■ Mondate la zucchina eliminando la parte centrale con i semi, tagliatela a fette e cuocetela al vapore per 10'. Frullatela con sale, g 20 di aceto, 1 tuorlo, g 100 di olio e peperoncino a piacere (maionese piccantina).

■ Servite le crocchette con la maionese piccantina, accompagnandole a piacere con insalata fresca.

SPIEDINI DI POLLO MARINATO, IMPANATI E FRITTI

Tempo: circa 25' più la marinatura

Ingredienti per 6: *• petto di pollo a bocconcini g 500 • yogurt greco g 80 • 1 uovo • spezie in polvere: zenzero, cannella, chiodo di garofano, peperoncino • bacche rosa • salsa tartara • pangrattato • olio per friggere • sale*

■ In una ciotola, condite i bocconcini di pollo con lo yogurt e le spezie: massaggiate con le mani la carne perché si impregni bene. Lasciatela marinare in frigorifero per almeno 2 ore.

■ Trascorso questo tempo, unite l'uovo e mescolate.

■ Infilzate i bocconcini su 12 spiedini, passateli nel pangrattato, impanandoli bene.

■ Friggeteli in olio per friggere non caldissimo, in una casseruola abbastanza profonda per poter contenere gli spiedini in verticale, lasciando fuori la parte terminale degli stecchini (la fiamma del gas non dev'essere più larga della base della pentola, altrimenti brucerà gli stecchini). Friggeteli per circa 2-3'. Salateli alla fine.

■ Servite gli spiedini con salsa tartara, arricchita a piacere con qualche bacca rosa pestata.

GELATINA DI MANGO IN COPPA MARTINI CON BISCOTTINI AL COCCO

Tempo: circa 40' più il raffreddamento

Ingredienti per 6: *• polpa di mango g 200 • zucchero semolato g 100 • farina g 50 • burro g 50 • zucchero a velo g 50 • albume g 50 • gelatina in fogli g 25 • farina di cocco g 25 • scaglie di cioccolato • ciliegine candite*

■ In un pentolino, fate sciogliere lo zucchero semolato in g 200 di acqua, portate a bollore e spegnete. Unite la gelatina, ammollata e strizzata (sciroppo).

■ Frullate il mango e versatevi dentro lo sciroppo, mescolate poi disponetelo in una pirofila e lasciatelo raffreddare in frigo per almeno 3 ore (gelatina di mango).

■ Intanto, amalgamate il burro fuso, lo zucchero a velo, la farina, la farina di cocco e l'albume; disponete l'impasto ottenuto a cucchiaini su una placca coperta con carta da forno e infornate a 200 °C per 5-6'. Sfornate i biscottini ottenuti e fateli raffreddare.

■ Rovesciate la gelatina su un canovaccio pulito (aiuta a tagliarla senza che si attacchi) e tritatela con un coltello in un battuto; disponetela quindi in 6 coppe da Martini. Completate con le scaglie di cioccolato e i biscottini e decorate con le ciliegine.

GNOCCO FRITTO ALLA CREMA GIANDUIA

Tempo: circa 30' più la lievitazione

Ingredienti per 8: *• farina speciale per pizza g 250 • strutto g 25 • lievito di birra g 6 • 1 uovo • zucchero a velo • crema gianduia • olio per friggere • sale*

■ Amalgamate la farina con lo strutto e il lievito, l'uovo, g 200 di acqua e un pizzico di sale. Lasciate lievitare il composto ottenuto per circa 45'.

■ Lavorate ancora l'impasto a mano per qualche minuto, quindi lasciatelo nuovamente lievitare finché sarà più che raddoppiato (servirà circa 1 ora).

■ Stendete l'impasto a circa mm 3 di spessore, tagliatelo a strisce rettangolari di circa cm 10-12 di larghezza; disponetevi sopra, a intervalli regolari, piccole noci di crema gianduia; ripiegate le strisce su se stesse, per il lungo, poi chiudete la pasta ritagliandola intorno al ripieno, ottenendo dei "ravioli" romboidali (gnocchi).

■ Friggete gli gnocchi ripieni tuffandoli in olio caldo finché saranno ben dorati (circa 2').

■ Serviteli spolverizzati con zucchero a velo.

ALZATINA DI FRITTELLE MISTE

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 6: *• farina g 250 • zucchero a velo g 250 più un po' • latte g 170 • zucchero semolato g 70 • burro fuso g 40 • albume g 35 • pinoli g 30 • noci g 30 • 5 tuorli • lievito • essenza di anice • cacao amaro • succo di limone • coloranti alimentari • olio per friggere • sale*

■ Amalgamate bene la farina con lo zucchero semolato, il burro fuso, il latte, i tuorli, un pizzico di sale e mezza bustina di lievito.

■ Dividete in tre parti la pastella ottenuta; profumatene una parte con essenza di anice, una con un cucchiaio di cacao amaro e una con pinoli e noci tritati.

■ Scaldate l'olio per friggere e tuffatevi la pastella a cucchiaini: friggete per 2-3', fino a ottenere delle palline dorate, esaurendo le tre pastelle.

■ Impastate lo zucchero a velo con l'albume e qualche goccia di succo di limone finché diventerà un composto fluido: coloratelo in parte con i coloranti (glassa).

■ Aiutandovi con conetti di carta da forno, decorate le frittelle a piacere con la glassa, lasciandone alcune lisce, che potrete spolverizzare con zucchero a velo. Disponetele sull'alzatina per servirle.

Altre notizie e video su www.lacucinaitaliana.it/online.html

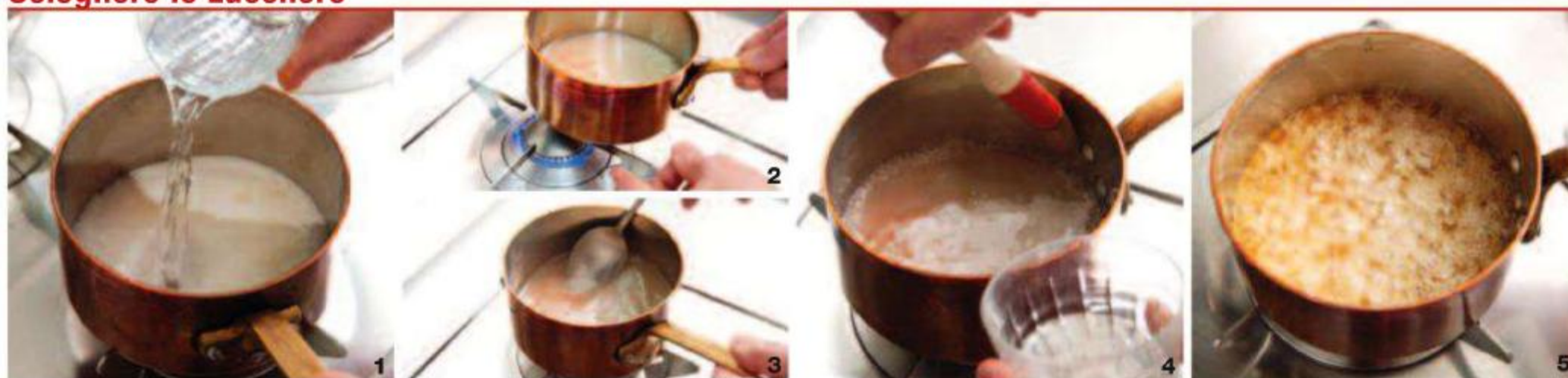
Ricette Walter Pedrazzi, testi Laura Forti, foto Beatrice Prada

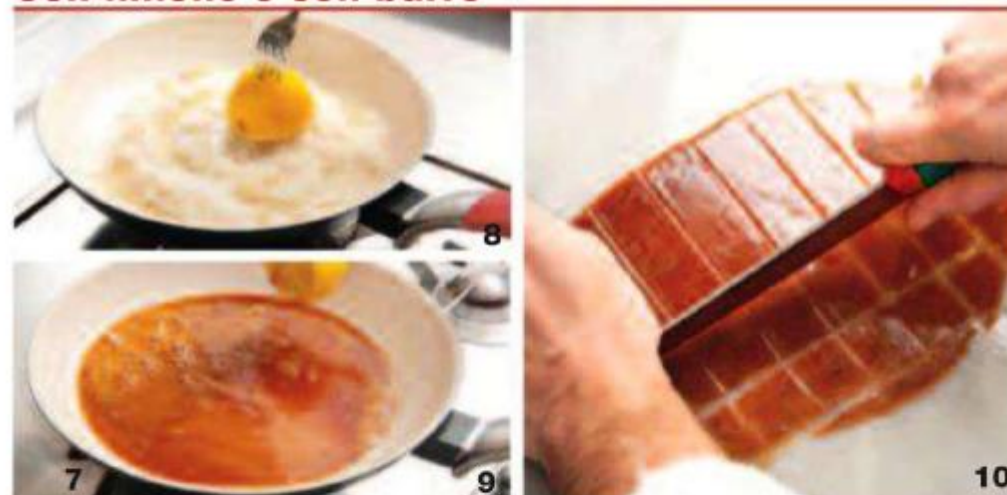
Piattini degli arancini e vassoio Herend, piatti, piattini, tazzine da caffè, tazza da tè e alzata Wedgwood, bicchiere Bormioli Rocco, posate Sambonet, campana di vetro Centrotavola, tovaglioli e nastri Point de Marque, tessuti Rubelli. Indirizzi nell'ultima pagina.

I consigli di **Walter Pedrazzi**

Caramello: croccante, cremoso e mou

Si ottiene sciogliendo lo zucchero con l'acqua e portando lo sciroppo a temperature elevate. Con l'aggiunta successiva di acqua, panna o burro si possono facilmente preparare salse e caramelle **foto Riccardo Lettieri**

Sciogliere lo zucchero

Con acqua e con panna

Con limone e con burro

1 Per realizzare il caramello, sciogliere lo zucchero in acqua (qui g 150 con circa g 75 di acqua fredda).

2 È preferibile una casseruola in rame o alluminio (o in acciaio, con fondo "termico" per la corretta diffusione del calore), di dimensioni adeguate al contenuto.

3 Durante il riscaldamento, è possibile mescolare lo sciroppo per facilitare lo scioglimento dello zucchero.

4 Dopo il bollore, regolare il fuoco per mantenere un leggero bollore; con un pennello intinto in acqua fredda ripulire i bordi dallo sciroppo residuo, per impedire che i residui brucino prima del tempo.

5 Cuocere lo sciroppo finché raggiunge la colorazione voluta: caramello chiaro, più dolce (160-165 °C); caramello scuro, più amaro (170-175 °C).

6 Per ottenere una salsa di caramello, una volta raggiunto il grado desiderato, togliere la casseruola dal fuoco, attendere qualche minuto e unire circa g 50 di acqua ogni g 100 di zucchero. Riportare sul fuoco e riscaldare sino a che lo zucchero indurito si sarà sciolto nuovamente. Lasciare raffreddare.

7 Aggiungendo, invece, la panna (g 100 ogni g 100 di zucchero), si otterrà un'ottima salsa mou.

8-9 In alcune preparazioni è richiesto di caramellare lo zucchero in modo diretto (senza acqua), in padella: in questo caso dovrà essere mescolato continuamente, con l'aiuto di mezzo limone, portando lo zucchero dai bordi verso l'interno, evitando così che si bruci.

10 Per realizzare delle caramelle con lo zucchero caramellato aggiungere allo sciroppo una noce di burro, portare la cottura sino al caramello chiaro, rovesciare su un piano leggermente unto e, prima che sia indurito, ritagliare le caramelle nelle dimensioni desiderate.

Dall'**Algeria**

Chtitha djedj, stufato alle spezie

Un piatto che celebra un abbinamento tradizionale della cucina araba: quello tra pollo e ceci. Cotti in umido e conditi da un immancabile misto di aromi, odoroso e piccante

Preparazione a cura di Joëlle Néderlants, foto Riccardo Lettieri

Pollo, ceci, spezie: ingredienti che ci riportano ai sapori del Nord Africa. E tipicamente nordafricano è il piatto che ci accingiamo a preparare. Per la precisione, il *chtitha djedj* viene dall'Algeria, paese la cui gastronomia, seppure ricca di influenze europee e frutto di mille contaminazioni, è ancora oggi espressione dell'antico modo arabo di intendere il cibo e la sua condivisione come un rito sociale. Se volete "mettere in scena" una cena araba, dunque, cominciate a radunare le donne di famiglia, una famiglia allargata che comprende zie, cugine, madrine, amiche... Insieme, condividete la preparazione dei piatti, l'allestimento della tavola, il servizio: non lesinate sulle quantità, sarebbe un disonore lasciare un ospite con il desiderio di un bis. E una volta a tavola, se volete, potete mangiare il pollo con le mani, ma attenzione a leccarvi le dita solo al termine del pasto: se lo fate prima, significa che non intendete mangiare altro e a quel punto anche gli altri commensali, secondo l'etichetta, potrebbero sentirsi obbligati a concludere il loro pasto. Seguite bene la ricetta e non temete: gli ospiti dovranno comunque lodare il cibo offerto.

Laura Forti

Tempo: circa 3 ore più l'ammollo

Ingredienti per 6:
- *pollo kg 1*
- *brodo vegetale g 350* • *polpa macinata di manzo g 350* • *ceci secchi g 150*
- *1 cipolla* • *aglio*
- *prezzemolo*
- *spezie in polvere (cannella, paprica, peperoncino, cumino)* • *olio extravergine di oliva*
- *sale* • *pepe*

■ **1** Mettete in ammollo i ceci già dalla sera prima. Poi lessateli in abbondante acqua bollente per 1 ora e 30'. Strinate il pollo poi tagliatelo in pezzi e rosolatelo in una casseruola capace con 2 cucchiai di olio fino a quando non sarà dorato.

■ **2** Unite 3/4 di cipolla tritata, 2 spicchi di aglio, un pizzico di ogni spezia (dosando la quantità secondo il vostro gusto), sale e pepe.

■ **3-4** Aggiungete i ceci, bagnate con g 350 di brodo vegetale, coperchiate, riducete la fiamma e lasciate cuocere dolcemente per 40'.

■ **5** Intanto, mescolate la polpa di manzo macinata con il resto della cipolla tritata, un ciuffo di prezzemolo tritato, un pizzico di sale, uno di paprica, uno di pepe e un cucchiaino di olio. Amalgamate il composto e fatene delle polpette della dimensione di una grossa oliva.

■ **6** Unite le polpette nella casseruola del pollo e proseguite nella cottura per altri 10' senza coperchio.

Lo chef dice che: la cucina nordafricana in genere è caratterizzata dall'uso abbondante delle spezie: coriandolo, cumino, cannella. In Algeria, in particolare, è gradito il peperoncino. Questo mix accompagna, in questa ricetta, due ingredienti molto tipici della cucina araba, prevalente in Algeria: il pollo e i ceci. Le polpette di manzo sono un'aggiunta che completa il piatto, ma resta facoltativa.

Ciotolina Yen Design, tovagliolo Tessilarte. Casseruola Le Creuset. Indirizzi nell'ultima pagina.

10 buone ragioni **per andare nella...**

indomita Malta color del miele

È la tinta della pietra calcarea con cui è costruito uno degli stati più piccoli d'Europa. Un arcipelago di tre isole che non amano farsi sottomettere. Tanto che per non soccombere al mare i loro abitanti hanno sviluppato un'ottima gastronomia di terra **di Emma Costa, foto L. Sagramoso Sacchetti**

2

3

4

1.Mdina, antica capitale di Malta. Abitata da poche centinaia di abitanti, è chiamata "la città del silenzio". 2.Valletta, la capitale odierna, ha invece una densità abitativa di 14.000 abitanti per km², fra le più alte al mondo. 3.Le saline di Qbajjar. *4.Daijsa* e *luzzu*, le imbarcazioni tipiche. 5.*Hobza*, pane ripieno di ricotta e salsiccia, del ristorante-enoteca "Del Borgo" di Vittoriosa.

Sul mappamondo è una capocchia di spillo: 81 volte più piccola della Sicilia, un quarto di Roma. Nel mare Mediterraneo con le isole di Gozo e Comino forma un arcipelago minuscolo ma ricco di storia e tradizioni. Ecco 10 buone ragioni per andarci.

1 Conoscerne l'importanza strategica

Perché Solimano il Magnifico, sultano "del Mediterraneo e del Mar Nero, di Persia e di Damasco, d'Egitto e di Gerusalemme", il 18 maggio 1565 con 200 navi, 40.000 uomini e 15.000 quintali di polvere nera partì alla conquista di Malta, scoglio di 316 chilometri quadrati senza sorgenti di acqua dolce? Per lo stesso motivo per cui Jean Parisot de la Valette, Gran Maestro del Sacro Militare Ordine di San Giovanni, con soli 400 cavalieri dell'Ordine e 5200 coraggiosi maltesi, trovò la forza di respingerlo. In posizione strategica tra Europa e Africa, l'isola era un approdo imperdibile per le navi cristiane dirette in Terra Santa. Ma era un porto altrettanto indispensabile per quelle dei musulmani alla conquista dell'Europa.

2 Capire la leggenda del falcone

I Cavalieri erano approdati a Malta nel 1530, cacciati da Rodi da Solimano il Magnifico. L'isola era di Carlo V, che la concesse come rifugio dietro il tributo simbolico annuo di un falcone da caccia. Si narra che per primo ne fu mandato uno d'oro tempestato di gemme. Al re di Spagna il gioiello non arrivò, né fu mai più ritrovato: è nata così la leggenda del falcone maltese. In passato i Cavalieri dovevano essere nobili e prestare giuramento di castità. Oggi non è più così, ma per sapere quale fosse il loro lussuoso stile di vita basta visitare Casa Rocca Piccola, palazzo cinquecentesco fatto costruire da Pietro La Rocca, valoroso Cavaliere ai tempi di Solimano, oggi residenza del marchese Nicholas de Piro, che con cura conserva mobili, dipinti e quant'altro di bello e prezioso testimoni gli aristocratici costumi dell'antica nobiltà maltese.

3 Ammirare i *gallarijas* di Valletta

Valletta vista dal mare è surreale: un agglomerato di case e chiese di pietra color miele. Sembra sospesa tra cielo e acqua, ci si chiede come d'improvviso non si inabissi. Costruita sulla punta di una lingua di terra che avanza separando due profondi porti, Grand Harbour e Marsamxett, mostra i muscoli di una città difesa da fortezze e mura poderose. Dalle facciate barocche si protendono, numerosissimi, i colorati *gallarijas*, balconi chiusi da artistiche strutture di legno. E i portoni delle case esibiscono sontuosi batacchi, di cui esiste un fiorente mercato moderno e di antiquariato.

4 Cogliere i contrasti delle città satellite

Sulla sponda est del Grand Harbour tre piccole antiche città fronteggiano Valletta: sono Senglea, Vittoriosa (o Birgu) e Cospicua. Si susseguono lungo un percorso di mura dagli spessori impressionanti. Nel piano interrato di una tipica casa maltese di Vittoriosa c'è "Del Borgo", insieme spuntineria e rivendita di prodotti tipici dove si possono gustare del profumato vino di locale uva Ghir- »

1.L'*aljotta* del ristorante "Gente di mare" a Marsaxlokk. 2.A Valletta le strade sono a saliscendi. 3.Tipici *luzzu* protetti dall'occhio di Iside. 4.Sala da pranzo di Casa Rocca Piccola. 5.6.Tutti i palazzi della capitale sono impreziositi da *gallarijas* e elaborati batacchi. 7.L'azzurro mare di Marsalforn. 8.I sontuosi mosaici dorati della cattedrale St. John.

Prodotto tipico

I pastizzi

Costano poco e si trovano nei chioschi di cibo di strada, nei bar, nei negozi di gastronomia. Un bel posto in cui andarli a mangiare (a 35 centesimi l'uno) è il dehors del "Caffè Cordina", il più antico di Malta. I *pastizzi* sono lo snack preferito dai maltesi, che si rivelano molto decisi nel farli gustare ai loro ospiti: così si rischia di mangiarne piacevolmente a ripetizione alla ricerca di quello perfetto!
"Si tratta di un guscio di pasta sfoglia lasciato riposare per tutta una notte e poi imbottito con una farcia di piselli secchi e bacon fatti cuocere a fuoco lento per oltre sei ore". Così Joseph Zammit, titolare del pastificio "Neriku", prepara i suoi più di 8000 *pastizzi* al giorno. Lui li fa così, ma sono una specialità molto amata anche in versione imbottita di ricotta.

ghentina o un fumante *hobza,* pane ripieno di ricotta e salsiccia, o dei dolcissimi *imqaret*, frittelle ripiene di datteri. Una città moderna guarda invece Valletta dalla sponda ovest di Marsamxett. È Sliema, località balneare di lusso con boutique, alberghi, locali alla moda e frequentato lungomare. È il posto giusto per il ristorante "Salini", al piano alto di un palazzo di ultima generazione: ha in carta 240 assaggi di tradizioni gastronomiche mediterranee. Fra quelle maltesi c'è la *bigilla*, a base di aglio, fave e prezzemolo.

5 Vedere il capolavoro di Caravaggio

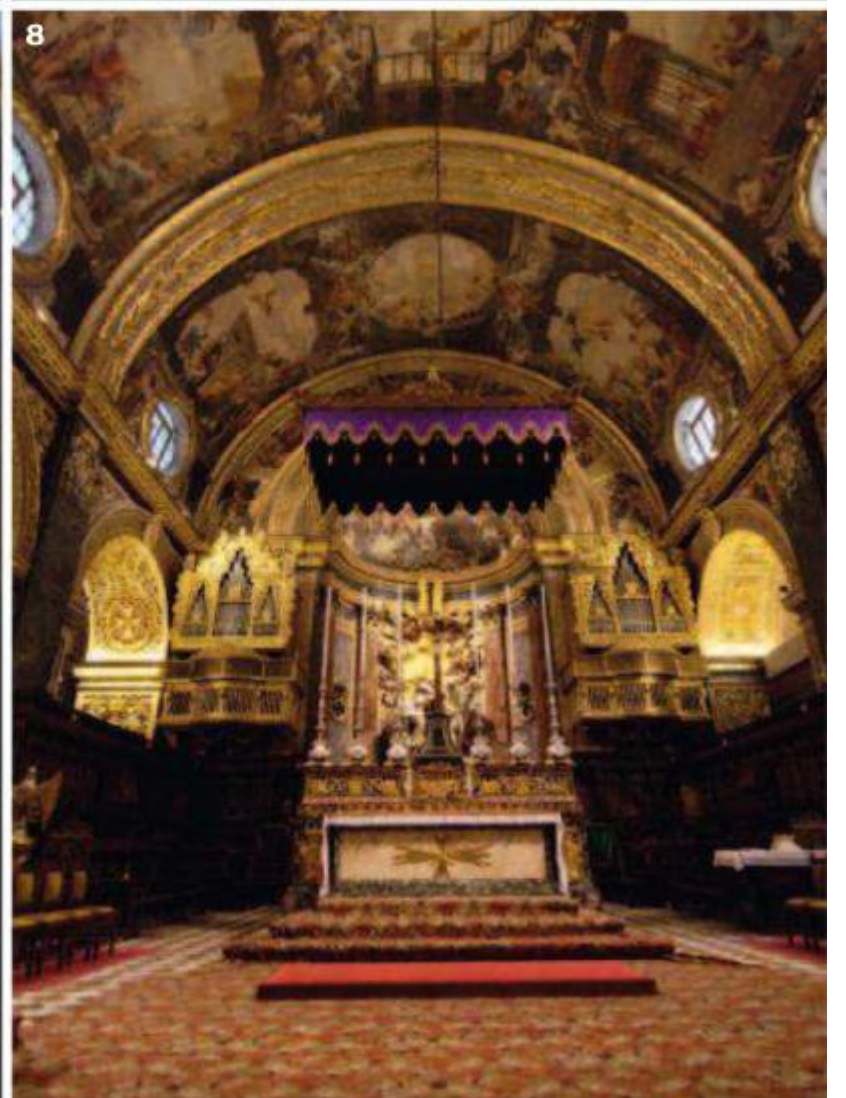
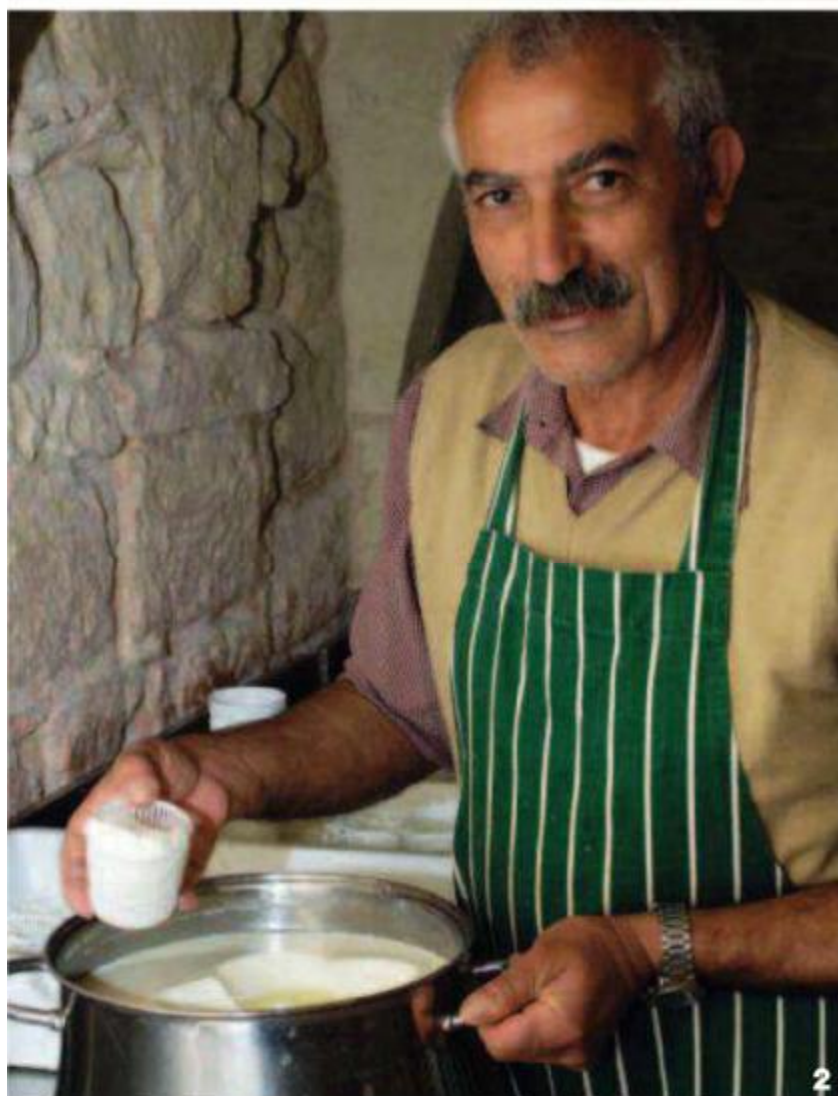
Sant'Angelo, la più antica fortezza di Malta, riuscì a resistere a Solimano ma non a imprigionare Caravaggio. Fuggito dall'Italia dopo aver commesso un omicidio, il pittore fu accolto nell'Ordine dei Cavalieri. Ma quando si scoprì il fattaccio fu rinchiuso nel forte: uomo impossibile da dominare, riuscì a evadere. La sua *Decollazione di San Giovanni Battista* (1608) è conservata in Saint John, la cattedrale dei Cavalieri, tappezzata di sontuosi mosaici d'oro e con un pavimento di pietre tombali di macabro splendore. A qualche centinaio di metri, accanto alla piazza del mercato, c'è il ristorante "Ambrosia": il proprietario è appassionato di mobili rétro e lo chef cucina ottimi piatti di verdure e soffici sformati.

6 Mangiare più coniglio che pesce

A Malta il mare quando si arrabbia fa paura. Eppure le barche dei pescatori sono piccole e hanno l'aria fragile: come le *dajsa*, che ricordano le gondole, o i *luzzu*, che portano dipinti gli occhi di Iside, dea egizia protettrice dei naviganti. Al porto di Marsaxlokk, dove la domenica si svolge un animato mercato del pesce, al ristorante "Gente di mare" si gusta del saporito *meagre* (rombo giallo arrosto) o un *aljotta* (brodo di pesce). Tuttavia, il difficile rapporto col mare fa sì che a Malta il pesce non sia il protagonista della cucina. Lo è invece il coniglio, *fenek*, preparato in mille modi: arrosto, fritto con salsa d'aglio, in umido con pomodoro. Quello selvatico rischiava di estinguersi, così la sua caccia è rimasta a lungo riservata per censo ai Cavalieri. Oggi è diffusamente allevato. »

1

2

3

1.*Coscia di coniglio* al ristorante "De Mondion" a Mdina. 2.Rikardu Zammit, produttore a Gozo di *gbejniet*, formaggio di capra apprezzato in tutto l'arcipelago e molto usato nella cucina locale. 3.Cadetti della Marina in uniforme vittoriana a mezzogiorno in punto, tutti i giorni, sparano un colpo di cannone a salve dai giardini Barrakka affacciati sul Grand Harbour. 4.Piatto di verdure del ristorante "Ambrosia" di Valletta. 5.6.Mdina, chiusa da mura e costruita sul punto più alto dell'isola. Distrutta da un terremoto, è stata ricostruita nel Seicento. 7.La Madonna del Carmelo di Mdina, dispensatrice di indulgenze. 8.*Pane e kunserva* del ristorante "Il-Kartell" sul lungomare di Marsalforn.

7 Cenare sui tetti di Mdina

A 15 chilometri a ovest di Valletta, su una collina, nel punto più alto dell'isola, c'è Mdina, l'antica capitale. È un gioiello barocco con poco più di 400 abitanti, senza traffico e pieno di silenzio. Dalla cima dell'aristocratico palazzo del "The Xara Relais & Châteaux" il ristorante "De Mondion" offre una vista spettacolare. L'ambiente è ricercato, la cucina ha accenti internazionali e cita la tradizione con piatti come la *coscia di coniglio ripiena del suo fegato* o con una versione destrutturata del *trifle*, dolce molto amato dai maltesi, fatto con pan di Spagna, marmellata e frutta fresca. Nella campagna intorno a Mdina l'azienda vitivinicola "Meridiana" ha trasformato le piste di un ex aeroporto militare in vigne. Scaldate dal sole maltese, regalano oltre 100.000 bottiglie all'anno di bianchi fruttati come l'Astarte o rossi corposi come il Celsius.

8 Vivere in vecchio stile british

Dal 1814 al 1964 gli inglesi hanno governato Malta: oggi è una repubblica indipendente, ma è rimasta uno dei loro "posti al sole". L'inglese è la seconda lingua (la terza è l'italiano), le auto circolano a sinistra, le cabine telefoniche risalgono all'era dei Beatles e dai giardini Barrakka, sospesi sul Grand Harbour, a mezzogiorno un drappello di cadetti della Marina in uniforme vittoriana spara con un vecchio cannone un rumoroso colpo a salve. Sono di marchi inglesi, poi, molti dei bus gialli e rossi della metà del '900 che dalla vicina piazza del Tritone partono per scorrazzare per l'arcipelago creando una nota di folclore molto amata da turisti.

9 Scoprire le bellezze e le bontà di Gozo

Gozo, seconda isola per grandezza, dista da Malta una ventina di minuti di traghetto. Prima di arrivare al capoluogo Rabat basta una sosta da "Savina", raffinato emporio e produttore, per capire le potenzialità gastronomiche del territorio: la mitica *kunserva*, concentrato di pomodoro da spalmare sul pane, le caramelle antitosse alle carrube, la marmellata di fichi e naturalmente il miele per cui Malta è famosa: *melita*, mielosa, la chiamavano i Romani. L'isola riserba poi sorprese spettacolari come i templi neolitici di Ggantija (3000 a.C.), l'arco di roccia di Dwejra o le saline romane di Qbajjar. Sul lungomare di Marsalforn il ristorante "Il-Kartell" in un ambiente semplice offre cucina tipica: antipasto di pane e *kunserva*, zuppa di verdure e zucchini ripieni di carne e formaggio *gbejniet*, vanto dell'isola apprezzato in tutto l'arcipelago.

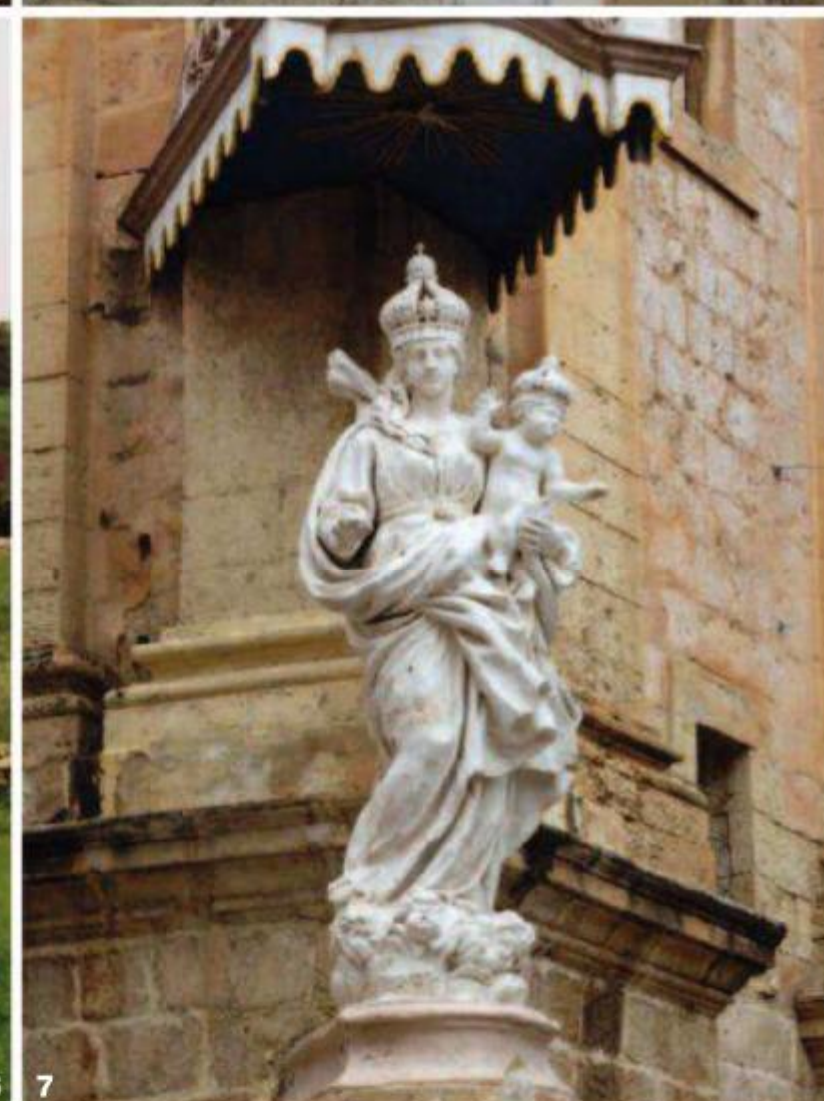
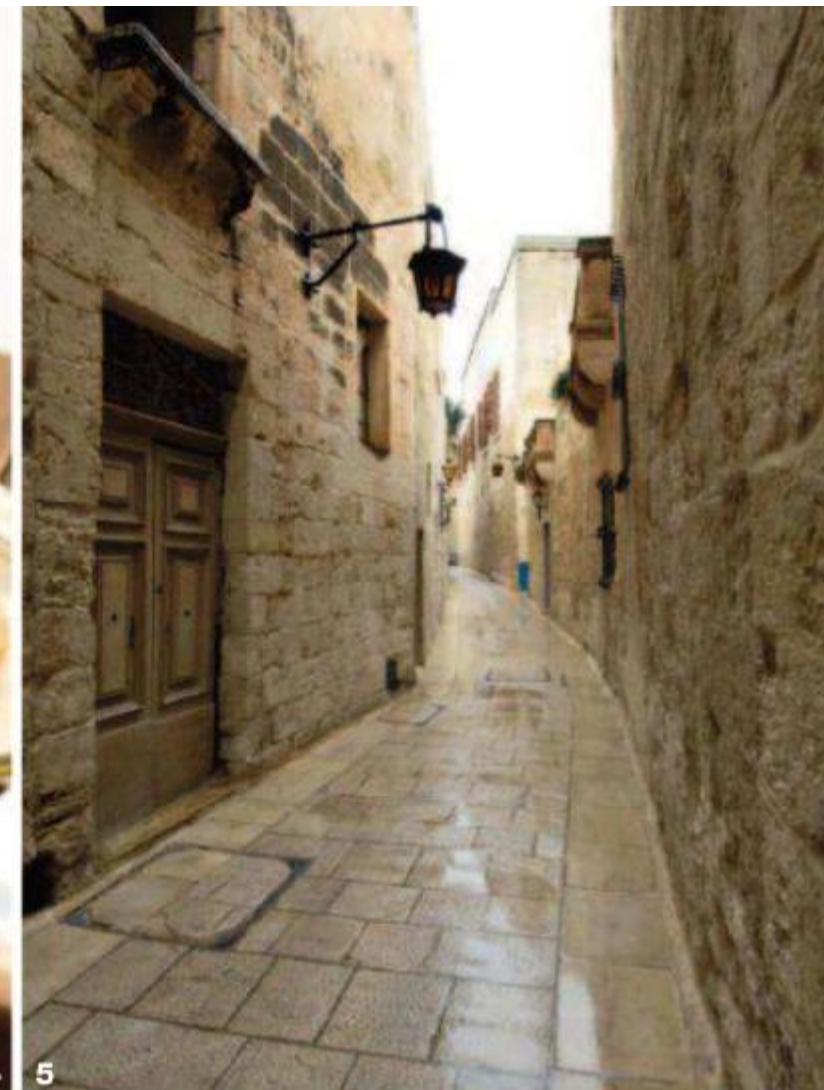
10 Guadagnarsi, infine, un'indulgenza

Ai maltesi piacciono le chiese con enormi cupole: la parrocchia di Mosta vanta la quarta più grande al mondo. A pochi passi dal sagrato ancora protetto (come molti altri) da uno storico cannone, in una casa d'altri tempi c'è il ristorante "The Lord Nelson". Solo due sale divise da una stupefacente scala elicoidale di pietra e ottimi piatti di carne: *maiale con mele e sidro*, *pollo con mandorle e formaggio di Gozo*, *agnello con patate e porri*. Dopo tanti peccati di gola ci vuole un'indulgenza. A Malta non è difficile ottenerla: basta recitare l'apposita preghiera indicata in una delle numerosissime effigi sacre che si incontrano ovunque. Una per tutte? La statua della Madonna del Carmelo di Mdina.

4

5

6

7

8

Indirizzi utili

DOVE MANGIARE • Ambrosia, 137 Archbishop Str., Valletta, Malta, tel. +356 21225923 • Caffè Cordina, 244 Republic Str., Valletta, Malta, tel. +356 21234385, www.caffecordina.com • Del Borgo, St. Dominic Str., Birgu, Malta, tel. +356 21803710, www.delborgomalta.com • De Mondion, The Xara Palace, Misrah il-Kunsill, Mdina, Malta, tel. +356 21450560, www.xarapalace.com.mt • Gente di mare, Xatt is-sajjied, Marsaxlokk, Malta, tel. +356 27468775 • Il-Kartell, Marina Str., Marsalforn, Gozo, tel. +356 7900 1965 • Salini, Tigné Point, Sliema, Malta, tel. +356 20603434, www.salini.com.mt **DOVE COMPRARE** • Rikardu Zammit, 4 Fosos Str., Victoria, Gozo, tel. +365 2155953 • Savina, Xewkija, Gozo, tel. +356 21562236, www.savina.com.mt **PRODUTTORI** • Meridiana Wine Estate, Ta' Qali Bzn 09, Malta, tel. +356 21413550, www.meridiana.com.mt • Neriku Confectionery, Corradino Industrial Estate, Paola, Malta, tel. +365 2166 0505, www.nerikuconfectionery.com **INFORMAZIONI** • Casa Rocca Piccola, 74 Republic Str., Valletta, Malta, www.casaroccapiccola.com • Malta Tourism Authority: www.mta.com.mt; www.visitmalta.com

Problemi di **gastronomia**

L'invasione dei cibi "finti"

Condimenti già pronti, carne acquistata in blocchi congelati, paste ripiene rimaste mesi nei freezer. Che fine ha fatto la freschezza al ristorante? di Nicola Oineo

L.MOUTON/CORBISIMAGES

Quando ci sediamo alla tavola di un ristorante crediamo sempre (vogliamo credere) che magari il cuoco avrà preparato qualcosa prima ma che il piatto cucinato sia stato fatto il giorno stesso con ingredienti freschi e prodotti che non hanno ancora toccato il fuoco. Piatti "espressi", come si dice. Invece le cose non stanno proprio così. Le nuove tecniche (congelatore, abbattimento della temperatura – indispensabile nei "crudi" di pesce – e soprattutto il sottovuoto) consentono di preparare i cibi con largo anticipo e poi di riscaldarli, magari di perfezionarli con un pizzico di prezzemolo tritato al momento o qualche altra erba che dia l'illusione della freschezza. Di fatto ci vengono serviti sempre più spesso cibi prefabbricati. È il trionfo della porzione riscaldata al microonde. È l'invasione dei cibi "finti". Finti perché sottratti al ciclo naturale di preparazione di una vivanda, in una sospensione di tempo che sembra falsificare la cucina, col suo artigianato antico, per cui di un buon piatto si è sempre detto "cotto e mangiato". Già, ma ci si chiede: perché allora andare al ristorante?
Quello della ristorazione "prêt-à-manger", come la chiamano i francesi, cioè prefabbricata, è un problema enorme, non solo italiano evidentemente se la Francia ha regolamentato, con una legge-contratto stipulata insieme alle principali organizzazioni dei ristoratori, la materia nel maggio 2007.

La qualità? A volte è garantita Come la si è regolamentata? Con la creazione di un marchio, quello del "Maître-Restaurateur", titolo che viene assegnato soltanto a chi fornisca garanzia che la sua cucina è fatta col metodo tradizionale: spesa fatta al mattino e poi ai fornelli. La cosa non riguarda i grandi ristoranti stellati, ma sapete quanti ristoranti di piccola e media categoria hanno ottenuto il marchio d'autenticità del cibo prodotto?

Milleottocento su ottantamila (dati apparsi su "L'Express" dell'11 dicembre 2010). Gli altri fanno come vogliono ma non possono fregiarsi della placca di latta o di legno dipinto del Maître-Restaurateur che garantisce i consumatori, i quali peraltro sono disattenti. Quasi una battaglia persa. Figuriamoci in Italia, dove il problema non è mai stato affrontato con serietà.
A Lucca, città dove fino a qualche anno fa si mangiava benissimo, anche nei posti poveri, c'è stata una vera e propria sollevazione di chi ancora cucina correttamente. Di fronte al proliferare di locali dubbi che gabbavano soprattutto il turista, i cuochi virtuosi sono stati costretti a mettere in vetrina cartelli che informavano la clientela che "qui si cucinano piatti espressi, preparati da cuochi professionisti e con alimenti freschi". Il comune è intervenuto e sono scoppiate le polemiche, ma il caso non è diventato un caso nazionale come sarebbe stato opportuno, se non per la chiacchiera. Teniamo presente che la nostra gastronomia dovrebbe essere il fiore all'occhiello del turismo. E invece tutto sembra andare di male in peggio.

Se il ristorante è solo un distributore Facciamo un esempio: da noi la pasta ripiena viene congelata senza problemi. Non solo, ma viene spesso acquistata da ditte specializzate e poi smerciata al ristorante che la condisce. Anche i condimenti si possono acquistare pronti, come avviene per il pesto in Liguria ma anche per i sughi a lunga cottura. Talvolta i ravioli o i tortellini passano mesi nei congelatori e così altri cibi. In pratica il ristorante diventa un distributore. Come massimo si pratica, ai cibi pronti, un po' di maquillage: due foglioline di basilico fresco, uno spruzzo di aceto balsamico da quattro soldi. La guarnizione insomma viene fatta in cucina. Tutto qui.
La carne viene acquistata spesso in blocchi congelati. Mi è capitato nell'Urbinate di chiedere delle bracioline di castrato da fare ai ferri (venivano da un paese dell'Europa dell'Est, ho saputo poi) e di vederle tagliare in cucina con un seghetto per metterle poi vicino ai carboni ardenti a scongelare alla svelta.
Come uscirne? Io credo che la vera, grande rivoluzione sia ricominciare a cucinare in casa, come certo fanno i nostri lettori. Non solo perché è indispensabile mangiar bene ma anche perché s'imparano cose sul cibo che poi eventualmente servono per smascherare i ristoratori poco seri.

Tuttavia il ristorante, se buono, offre cose che la cucina familiare non può dare e inoltre molti ristoratori per bene sono i primi a protestare contro la cucina infedele. Fra questi ho sentito Viviana Varese, l'affidabile cuoca amalfitana del ristorante "Alice" (in via Adige 9 a Milano), che mi dice: "Falsi ristoratori, quelli dei cibi finti? Peggio per loro, si danneggiano da soli. Sono convinta che alla lunga la qualità e la serietà pagano sempre. Noi facciamo la spesa alle 6 del mattino, al mercato ittico e a quello ortofrutticolo. Se ne occupa Sandra che ha sempre venduto pesce. Quasi tutti i piatti sono espressi. Prima preparo soltanto i fondi, i brodi di verdura e le salse, ma li preparo alle 9 del mattino per il mezzogiorno e la sera dello stesso giorno. Il nostro pubblico è fedele e in continuo aumento. Crediamo più nel passaparola che nei media. Adesso vogliamo promuovere il pasto di mezzogiorno puntando su prodotti che costano poco: il maiale nero di Caserta, l'hamburger di bufala e pesce povero. Sempre tenendo altissime la qualità e la freschezza del prodotto".

Sottovuoto e mercati rionali Anche i ristoranti più modaioli cercano di seguire la gastronomia dei prodotti stagionali e della freschezza del prodotto. Per esempio "Pane e Acqua", "ristochic" (sic) dello "Spazio Orlandi" in via Bandello a Milano, dove il pomodoro sarebbe cucinato solo tre mesi all'anno dallo chef Francesco Passalacqua e "si seguono i ritmi dei mercati rionali" (il ciclo dei mercati rionali resta un mistero per me e per quanto riguarda i pomodori sarebbe forse meglio farsi in casa le conserve, quelle care a Eduardo De Filippo, un sapore antico ormai dimenticato).
Del problema dei cibi prefabbricati ho parlato a lungo con Ivano Ricchebono, chef stellato di fresco di "The Cook" (vedi il "Battibecco" di Nico e Danda). "Non nascondo di aver sperimentato a lungo la cucina sottovuoto e altre tecniche, però non mi hanno soddisfatto, ho scelto di non utilizzarle. Un conto è sperimentare, come sarebbe forse dovere di ogni cuoco, e un conto è applicare. Non credo che praticare questo tipo di tecnica sia inevitabile. Se cucino uno spaghetto voglio che abbia la mia impronta umana anche se, pur rispettando il territorio, cerco di andare oltre.
"Del resto", ha aggiunto sorridendo, "la mia cucina misura 13 metri quadrati. C'entrano i coltelli, le pentole e i cucchiai ma i macchinari non ci starebbero. È questa la vera garanzia per un cliente tradizionalista".

Tre chef che puntano sulla freschezza della materia prima: da sinistra, Francesco Passalacqua, Ivano Ricchebono e Viviana Varese.

Lui&lei/**battibecco al ristorante**

Lo chic della cucina povera

L'interno del ristorante ligure.

INDIRIZZO "The Cook" - via Marco Sala 77/79 r.
Nervi (Ge) - tel. 010 3202952
PUNTEGGI DELLE GUIDE
Michelin: ✿
L'Espresso: 14/20
Gambero Rosso: non segnalato

Per chi è pratico della zona e conosce i problemi di parcheggio, basta lasciare l'automobile sulla via Aurelia in direzione Recco, poco prima del bivio di Sant'Ilario: poi si prende una delle magiche "creuze" di mare che scendono verso via Sala, l'arteria che attraversa Nervi, dove c'è il ristorante. La "creuza" è un vicolo che scende fra i muri, lastricato di pietre. Quella che ho in mente sbocca quasi davanti all'insegna di "The Cook", guardando verso sinistra. Altrimenti si entra in Nervi e ci si affida alla fortuna, che dev'essere molta.

Nel vasto stanzone colpisce subito il lampadario di bigliettini di Ingo Maurer, i tavoli sufficientemente distanziati e bene illuminati, le cornici colorate delle finestre a sinistra che mitigano il grigio di un vicolo, il bancone al centro, belle sedie stile chiavarine (architetto Paolo Lanza). La finestra che dà sulla strada principale guarda su un bel palazzo ligure restaurato di fresco. La cucina è in fondo.

Qui Ivano Ricchebono tenta nuovi sapori e accostamenti restando sapientemente ancorato alla tradizione ligure. Esempio: zuppetta di triglia, pesce prete e gambero, un brodino leggero aromatizzato all'aneto e allo zenzero. Ma ci sono in lista molti piatti della tradizione: cima, trofie, pansoti ecc.

Danda: "Perché questo nome in inglese, 'The Cook'? Che cosa vuol dire?".

Nico: "Vuol dire Il Cucco".

Danda: "Ma no, vuol dire 'il cuoco', lo so. Ma non capisco l'uso dell'inglese in cucina: fooding, cooking ecc. La grande cucina parla francese, spagnolo o italiano in Europa e cinese o giapponese nel resto del mondo".

Nico: "Non mi sembri abbastanza globalizzata".

Danda loda il pane, fatto in casa, mentre sorseggia bollicine, Nico loda la carta dei vini e aspetta una bottiglia di Vermentino Lambruschi. Decidono entrambi di ordinare il menu a sorpresa dello chef (60 euro), per tastarne il polso. Arriva un piatto di vetro quadrato con cinque assaggi di crudo alla ligure. Un gambero con un ricciolo di quagliata (prescinseua) trattata col sifone come una chantilly, un battuto di pesce con capperini e filetti di pomodoro secco, altre mini tartare con uovo di quaglia scottato, o con tartufo nero, e, in chiusura, baccalà col caramello. Tutto molto in linea con una regione che ha la gastronomia mediterranea più "povera", la più sobria nell'uso dei grassi.

Arriva la zuppetta di cui si è detto e, a seguire, totanetti fritti con zabaglione al balsamico e una forchettata di spaghetti Mancini con carbonara di seppie.

Danda: "La seppia mi sembra troppo morbida. Non era meglio se avesse avuto più consistenza, come il guanciale nella carbonara vera?".

Nico: "No, la texture al dente è affidata agli spaghetti davvero speciali, il resto dev'essere morbido, cotto a bassa temperatura".

Dopo gli spaghetti servono degli gnocchetti di zucca con capesante e barbabietola rossa. E, come piatto forte, tonno con insalatina di germogli e cipolle caramellate per Danda, baccalà con tartufo nero per Nico.

Si chiude con cioccolatini, gelatine di frutta (la tradizione genovese dei Romanengo) e un Ice Nespresso Mou, un gelato al caffè con caramello.

Nico: "Tutto bene, no?".

Danda: "Salvo il nome in inglese, sì. E per te?".

Nico: "Tutto straordinariamente gradevole, cucina ottima, prezzi giusti. Solo avrei voluto più caldo in sala".

Danda: "Siamo in Liguria, non in Alsazia. Fuori c'è sole (18 gradi) e dentro si scalda con parsimonia. I locali (e le case) liguri sembrano quasi sempre freddi, ma poi ci si abitua. E a cena si scalda di più".

Nico e Danda 15/1/2011

In cifre/**la mela cotogna**

380 **mila tonnellate, la produzione annua di mele cotogne nel mondo.**

600 **tonnellate, la produzione italiana.**

6 **metri, l'altezza massima che può raggiungere l'albero di mele cotogne.**

35 **gradi sotto zero, la temperatura minima alla quale il melo cotogno può resistere.**

Aldo Ceccato

Aldo Ceccato è nato a Milano dove ha studiato pianoforte e composizione. Ha diretto le più grandi orchestre del mondo, dalla Filarmonica di Berlino a quelle di Londra, New York e Israele, dalla Staatskapelle di Dresda alla N.H.K. di Tokyo.

Qual è la sua prima emozione relativa alla cucina?

"Ho avuto una madre straordinaria di origini romane che è morta a 102 anni. Era una cuoca meravigliosa: i miei primi ricordi sono ovviamente legati a lei. A certi piatti che si stanno dimenticando nella semplicità e nel sapore che li caratterizzavano: come la coda alla vaccinara per esempio".

Le piace cucinare?

"Sono un seguace di Rossini e dunque sono anche un gourmet; ho capito da tempo che mangiar bene è una delle più grandi gioie della vita, e ho capito presto che la cucina è un'arte, e non un'arte minore, e che per saperla fare bisogna consacrarle tempo, che non sempre ho. Basti dire che brucio troppo spesso i piatti che preparo. Comunque mi diverto molto a cucinare la pasta con le verdure e a giocare sull'equilibrio tra i loro diversi sapori, componendoli in maniera interessante e, se possibile, salutare".

Cosa non le piace del ristorante gastronomico?

"Una cattiva abitudine alimentare ci ha distolti dal piacere di mangiare a casa con un buon pane, un buon olio e alimenti genuini. Direi dunque che la cosa che più mi infastidisce del ristorante gastronomico è spesso la mancanza di genuinità. Con alcune eccezioni, ovviamente".

Qual è per lei l'idea del lusso?

"Nella moda ho sempre apprezzato l'eleganza nascosta di Gianfranco Ferré. Si dice che ci siano tanti sarti di grido, tanti specialisti del lusso in Italia eppure ho avuto spesso la sensazione che questo sarto certo noto, ma meno mondano e più raffinato di altri, avesse un dono particolare e sapesse cos'era la bellezza. Bene direi che Gualtiero Marchesi ha questa stessa genuinità e raffinatezza in cucina".

Quali vini o liquori si porterebbe su un'isola deserta?

"C'è un gran piacere a bere, con un buon piatto semplice, un Lambrusco vero, schietto, di qualità".

Un buon bicchiere di vino, un aperitivo speciale, una coppa di Champagne riescono a influenzare un contratto di lavoro che sta per concludere?

"Certamente bisogna festeggiare un buon concerto o un progetto riuscito e mi piace molto lo Champagne. Però mi fa venire mal di testa, tranne uno che purtroppo costa un occhio della testa: il Cristal".

F.Nichi

Benedetta Parodi durante il suo programma televisivo su Italia 1 *Cotto e mangiato*

Divagando

Duello al cucchiaio

Un mese fa sono andato in libreria a ritirare un libro che avevo ordinato. Il libraio me lo ha infilato in un sacchetto di carta barrato di rosso con la foto di copertina del libro di Benedetta Parodi intitolato *Benvenuti nella mia cucina*. Quest'opera parodiana ha ottenuto un invidiabile successo di vendite, come del resto un altro libro di telecucina, *Le ricette di Casa Clerici*, firmato dalla simpatica e prorompente Antonella. Dico "firmato" e non "scritto", perché in realtà non siamo per niente sicuri che quelle fortunatissime ricette siano state scritte e pensate proprio dalle due autrici. Quand'anche invece fosse proprio così, non è poi questo che conta. Conta il marchio televisivo di quelle ricette.

Quando leggiamo un libro di ricette di Gualtiero Marchesi siamo certi che sono di sua mano e così per un libro di Massimiliano Alajmo o di Davide Oldani, gente che in cucina ci vive davvero e non ci riceve i telespettatori. Cito Marchesi perché più volte si è pronunciato contro la cucina in tivù ed è universalmente conosciuto e considerato come il più grande cuoco italiano, un "maestro", come riconosce la stessa Parodi che lo onora di questa "investitura" ma poi aggiunge (intervista alla "Gazzetta dello Sport" del 6 gennaio): "Marchesi è un maestro ma il suo è il pensiero di una persona di una certa età". Ora ci sembra che la Parodi non abbia titoli né per definire Marchesi "un maestro" né per dargli poi una patente di senilità che ne svaluterebbe il giudizio. Sarà anche "l'autrice di ricette più amata dagli italiani", come la definisce la sua copertina, ma questo vale solo mediaticamente e mediasetticamente. Dunque può vedersela, alla spada o al cucchiaio, con Antonella Clerici, non con Marchesi. Perché la vera cucina, come sanno bene i nostri lettori, è un'altra cosa. E non la fanno in tivù.

Emme Enne

Vita privata di **Pellegrino Artusi**

Un instancabile, signorile creatore di pietanze

Nel 1911 scompariva l'autore di La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene. *Due decenni più tardi, la sua governante concedeva al nostro giornale un'intervista in esclusiva*

Alta, slanciata, giovanile nonostante i capelli bianchi, distinta e signorile. Così la giornalista di "La Cucina Italiana" che l'intervistò nel 1932 descrisse Marietta Sabatini, per molti anni governante di Pellegrino Artusi. Dal 30 marzo al 2 aprile con "Il secolo artusiano", una serie di mostre e conferenze che si tengono a Palazzo Vecchio a Firenze e a Casa Artusi a Forlimpopoli, si celebrano i cento anni dalla morte dell'autore di *La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene,* il libro di ricette più famoso di ogni tempo. Marietta Sabatini aveva circa quarant'anni meno di Pellegrino Artusi: "Mi trattava come una figlia. Mi teneva al corrente di tutte le sue cose", raccontò alla nostra giornalista. Chissà quante volte le parlò del suo libro che, nonostante l'immenso successo, agli inizi non ebbe vita facile.

Pellegrino Artusi, autore di *La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene.*

Una previsione sbagliata "Avrà poco esito", previde infatti Francesco Trevisan, amico di Artusi e professore di Belle Lettere. Giudizio condiviso da più di un editore, così il manuale fu pubblicato nel 1891, ma a spese dell'autore. Chi lo voleva doveva farsene spedire una copia. Scrisse Giovanni Gentile al collega e filosofo Benedetto Croce: "Mi potreste indicare il titolo, l'editore e il prezzo di quel libro di cucina di cui mi parlavate una sera?". Rispose Croce: "Il libro è l'Artusi, è stampato a Firenze dal Landi". Non si sa se Artusi seppe mai dell'interesse di Gentile e Croce. Certo apprezzò l'augurio di Paolo Mantegazza, fondatore del museo di Antropologia di Firenze: "Nel darci questo libro voi avete fatto un'opera buona e per questo vi auguro cento edizioni". "Troppe, troppe!", si schermì il letterato gastronomo, "sarei contento di due". Le edizioni sono state 130, tradotte in tutte le principali lingue del mondo.

L'intervista Perché e come Pellegrino Artusi scrisse *La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene* Marietta Sabatini al nostro giornale lo raccontò così.

"Il libro lo cominciò quasi per ischerzo, poi vi si appassionò"

"Il libro lo cominciò quasi per ischerzo. Poi vide che gli veniva bene e vi si appassionò. A poco a poco venne ad avere una corrispondenza con persone d'ogni ceto e d'ogni parte d'Italia. Scriveva sempre. Si alzava la mattina alle otto e si metteva a tavolino fino all'ora del pranzo. Poi riprendeva a scrivere per qualche ora. Ed era un continuo alternarsi fra studio e cucina, penna e pentole. Si provavano le ricette, tutte, una ad una. Accanto a lui, instancabile, era sempre il suo cuoco che gli voleva tanto bene. Io pure non lo lasciavo mai. Altri compagni fedeli gli erano i due gatti, ai quali dedicò la prima edizione del suo libro".

I suoi gatti?

"Sì. Nella prima edizione c'è una dedica per questi fedeli amici che, sempre vicini a lui, in cucina gli tenevano compagnia e guardavano estatici il gioco delle bilance".

Provava tutte le ricette?

"Tutte! E talvolta riuscivano, talvolta no. Per il *cappone in vescica* sciupò otto capponi! Finché un piatto non risultava quale egli lo voleva, lo manipolava, provava e riprovava, senza mai rinunziare. E alla fine ne conseguiva il premio desiderato: la nuova ricetta".

Erano prove costose!

"Sì molto. Ma le soddisfazioni che provava lo ricompensavano. La cucina era per lui un campo d'azione. Un luogo di studio. Io ho ancora e tengo come fossero gioielli le sue bilance e i suoi arnesi".

A parte la cucina e lo scrivere, che vita faceva?

"Aveva pochi amici, ma buoni. Accettava qualche invito a pranzo, ma di rado. Era un terribile giudice delle pietanze, sapeva al solo assaggio riconoscere gli ingredienti e trovare qualsiasi difetto, immediatamente. A parte la cucina gli piaceva leggere. Invecchiato, però, gli si era indebolita la vista ed ero io che leggevo per lui. Quando morì stavamo leggendo l'*Eneide*. Lasciò un grande patrimonio che divise in opere di beneficenza, ma il libro lo lasciò a noi, che lo avevamo assistito e aiutato". **E.C.**

Chardonnay **vitigno cosmopolita**

Il re dei bianchi conquista il mondo

I vini bianchi più prestigiosi nascono dallo chardonnay, vitigno preferito di vignaioli ed enofili per adattabilità, nobile lignaggio e robustezza. Le 15 etichette che abbiamo selezionato, dalla Francia al Giappone, dimostrano come ovunque sappia dare il meglio di sé **di Giuseppe Vaccarini**

Alla proposta di uno Chardonnay della California, il cliente di un ristorante rispose che non amava questo vino, e che avrebbe preferito un grande bianco di Borgogna. Non sapeva che era prodotto al 100% con uve chardonnay...

Ma quanti trattamenti regge! Vitigno oriundo borgognone, non solo offre uno dei vini bianchi con le migliori qualità organolettiche, ma possiede anche doti straordinarie per chi lo alleva e lo lavora. Per natura molto vigoroso, si adatta con facilità ai climi, alle altitudini, alle latitudini e ai terreni più diversi. Unico difetto, una precocità che lo rende vulnerabile alle gelate primaverili, compensata per fortuna da una maturazione ugualmente precoce, che fa risparmiare all'uva le piogge autunnali, fonti di pericolose muffe. Ma il suo fascino sta soprattutto nella "malleabilità": incontestabilmente nobile, dà però vini abbastanza robusti per sostenere l'assemblaggio con altri vitigni. Inoltre regge allegramente tutti i tipi di trattamento, dalla centrifugazione dei mosti al contatto con le bucce per parecchie settimane, a lunghi mesi di fermentazione a basse temperature, a una fermentazione in fusti di quercia a temperature elevate, alla spumantizzazione, ed è impareggiabile nella sua attitudine all'affinamento in barrique (le piccole botti di rovere originarie della Francia). Lo chardonnay ha un carattere meno spiccato di quello di altri vitigni famosi, ma in compenso è un'eccellente materia prima, pronta a ricevere l'impronta del territorio e dello stile di vinificazione. »

15 etichette da degustare

Non abbiamo voluto fare una classifica, ma una selezione ragionata degli Chardonnay che hanno raggiunto risultati di eccellenza e che meglio rappresentano il paese o la regione di origine. Prodotti spesso in quantità limitate, non tutti sono reperibili sul mercato italiano.

• **CORTON-CHARLEMAGNE 2002, COCHE-DURY (FRANCIA)** Colore dorato intenso con sfumati riflessi verdolini. Bouquet di grande complessità e finezza con note fruttate di mela Golden, pera e albicocca miste a eleganti note minerali. Sublime al gusto, è delicato, ma allo stesso tempo esplode avvolgente, mostrando la sua struttura che è di notevole spessore, morbida e piena ma supportata splendidamente da note sapide e fresche. Straordinariamente lunghe le sensazioni finali che chiudono con note di nocciola e leggermente speziate. Con branzino al forno, pesce San Pietro e carciofi, fagiano al forno.

• **MAS DE DAUMAS GASSAC BLANC 2005 (FRANCIA)** Ottimo esempio di Chardonnay assemblato. Giallo dorato intenso, luminoso, con riflessi verdini. Bouquet complesso, di buona ampiezza ed eleganza dove emergono note di frutta candita, di mele e pere mature con accenni finali di agrumi, vaniglia e spezie. Al gusto è grasso e avvolgente, ma sufficientemente fresco di acidità, ben equilibrato, con un finale cremoso e persistente. Con arrosto di vitello, pescatrice alla griglia, quaglie con risotto alla milanese.

• **ALTO ADIGE TERLANO CHARDONNAY 1996, CANTINA TERLANO (ITALIA)** Bel colore giallo paglierino non molto intenso con riflessi dorato verdolini che ne evidenziano la luminosità, anticipando la complessità del suo profumo intenso e gradevole in cui spiccano note di fiori di pesco e di frutta gialla come la banana, intrecciati con quelli del burro fresco e del miele di acacia. Al palato è intenso e morbido, secco e sapido. Ha corpo elegante per l'equilibrio tra acidità e alcolicità, arricchito dai ricordi delle sensazioni olfattive che regalano una delicata e fine persistenza aromatica. Con canederli in brodo, caponata, coniglio al vino bianco, lavarello alla salvia.

• **"TORRICELLA" 2009, BARONE RICASOLI (ITALIA)** Brillante e intenso colore paglierino con sfumature dorate. Bouquet molto fine, intenso, in cui spiccano sorprendenti aromi di mango e ananas, fiori primaverili, spezie dolci come la vaniglia e una nota minerale in chiusura che conferisce sottile eleganza. Anche al gusto esprime la sua nobiltà con un corpo di media struttura caratterizzato da freschezza, mineralità e da un perfetto equilibrio con la morbidezza e l'alcol. Persistenza finale molto lunga che si sviluppa su piacevolissime note minerali. Con animelle impanate, cernia al cartoccio, cotoletta alla milanese.

• **SANTA CRUZ MOUNTAINS CHARDONNAY "MONTE BELLO" 2006, RIDGE (CALIFORNIA, USA)** Colore giallo dorato piuttosto intenso con delicati riflessi verdolini. Bouquet elegante dagli intensi aromi floreali in cui spiccano la lavanda e il caprifoglio, note di frutta, in particolare ananas e banana, ma pure sentori speziati conferiti dalla barrique americana. Al gusto è pieno e molto morbido, ben equilibrato dalla freschezza dell'acidità. Persistenza lunga su note fruttate e speziate. Con salmone in crosta, sogliola alla mugnaia, anatra arrosto.

• **COLUMBIA VALLEY CHARDONNAY "ETHOS" 2006, CHATEAU STE. MICHELLE (WASHINGTON, USA)** Giallo paglierino con riflessi verdolini. Bouquet fine, complesso, con aromi molto intriganti dalle note floreali e netti sentori di ananas e mela cotogna su fondo vanigliato e speziato. Al gusto ha struttura e corpo pieno, è equilibrato, fragrante, sapido e morbido, con persistenza finale piacevole e fresca. Con aragosta all'americana, pernici allo spiedo.

• **OKANAGAN VALLEY CHARDONNAY "PRIVATE RESERVE" 2005, PELLER ESTATES (CANADA)** Paglierino dorato intenso con riflessi verdolini. Sorprendente bouquet dagli aromi di frutta tropicale con accenni di pesca e pera e note di vaniglia e di tostatura. Al gusto è pieno e morbido con un corpo di media struttura ma ben equilibrato con la morbidezza e l'acidità. Finale persistente e lungo su note fruttate un poco evolute. Con gamberoni alla griglia, funghi impanati, gallina lessa ripiena.

Un vino oltre le mode È inconfondibile già alla vista per il colore paglierino oro dai riflessi verdolini e per la limpidezza, prima ancora di apprezzarne gli aromi fruttati, floreali e speziati, se maturato nel legno, e il gusto equilibrato. Al naso non è però esuberante e l'impressione olfattiva che dà è complessa e attenuata piuttosto che precisa, pungente. L'elevato tenore di alcol e di estratti, benché incompatibile con la presunta moda dei vini leggeri, non gli impedisce di essere l'idolo di appassionati neofiti e degli enofili più affermati. Forse perché chiunque abbia sentito nel palato la carezza di uno dei grandi Borgogna bianchi, archetipi dello Chardonnay, così incontestabilmente aristocratici – i più fini, i più sottili e i più complessi bianchi del mondo –, non desidera che ritrovare una simile meraviglia...

Di casa in cinque continenti Per quanto curioso possa apparire, fuori della Francia, l'Italia è tra i paesi dove le esperienze che mettono in opera lo chardonnay sono più numerose. Vuoi per il "colpo di cuore" dei grandi importatori americani, che amano questo vitigno, vuoi per la tranquilla rivoluzione di vigneti e cantine italiane, gli esperimenti non si sono limitati alle regioni più fresche a ridosso delle Alpi, ma hanno coinvolto tutto lo stivale, isole comprese. Alcuni produttori hanno sperimentato l'utilizzo della barrique, altri hanno ritenuto questa pratica un'ingiuria per questo vino. Tant'è vero che l'**Alto Adige**, dove lo Chardonnay viene di rado messo in botti di legno, è ritenuta la provincia più accattivante. Il vitigno impone rapidamente la sua personalità anche in **Trentino** con vini più pieni di corpo, di rinfrescante acidità e piacevole tenore alcolico, ma non da lungo invecchiamento. Nel **Friuli-Venezia Giulia** lo Chardonnay prende tonalità più intense e una struttura più importante. Più sorprendenti ancora, in **Piemonte**, alcuni produttori di Alba, zona di grandi rossi, come Gaja o Pio Cesare, che sono riusciti a produrre uno Chardonnay che può competere con i più famosi del mondo. Per non dire poi dell'inegua-

- **MENDOZA ALTA CHARDONNAY 2005, CATENA ZAPATA (ARGENTINA)** Giallo paglierino con importanti riflessi dorati. Bouquet molto intenso con aromi intriganti di ananas, cherimoya e prugne gialle per chiudere con note vanigliate. Al gusto è decisamente morbido. Ha corpo pieno, ben equilibrato da acidità e da note minerali. La persistenza è molto lunga con un finale fresco e piacevole su sorprendenti note di nocciola tostata. Con orata alla griglia, abbacchio al forno, sarde alla griglia.
- **CASABLANCA VALLEY CHARDONNAY "CUVÉE ALEXANDRE" 2008, LAPOSTOLLE (CILE)** Colore giallo dorato con riflessi verdolini. Bouquet intenso e fine con aromi di pere, fichi e nocciole fresche e note finali di brioche e vaniglia. Al gusto si presenta intenso e corposo, rotondo e morbido, caldo di alcol ma ben equilibrato dall'acidità e da un'interessante mineralità che lo rendono fresco e gradevole. La persistenza è lunga e termina con aromi che ricordano le spezie e la frutta matura. Con lasagne verdi, grigliata di pesce, petto di tacchino ai funghi.
- **STELLENBOSCH CHARDONNAY 2009, AMANI (SUDAFRICA)** Colore giallo dorato intenso. Bouquet secondario, molto fine e intenso caratterizzato da aromi di frutta, fiori, vaniglia, pane tostato e crosta di pane. Al gusto ha un corpo pieno e rotondo, dominato da una freschezza in perfetto equilibrio con la morbidezza e l'alcol. Persistenza lunga e molto piacevole. Con pasta al pesto, risotto ai funghi, braciole di pesce spada alla siciliana.
- **OVERBERG CHARDONNAY "CROCODILE'S LAIR" 2008, BOUCHARD FINLAYSON (SUDAFRICA)** Colore giallo dorato intenso, molto ricco. Il bouquet è fine e presenta aromi di fermentazione in cui si riconoscono frutta gialla, fiori, vaniglia, pane appena sfornato e alcuni sentori finali di burro nonché una interessante nota iodata conferita dall'influenza marina dell'oceano. Al gusto ha corpo pieno e rotondo ed è giustamente caratterizzato da freschezza e mineralità rilevante così come da una lunga e piacevole persistenza. Con capretto arrosto, polenta e uccelletti, ricciola al forno.
- **MARGARET RIVER CHARDONNAY "ART SERIES" 2007, LEEUWIN ESTATE (AUSTRALIA)** Colore giallo paglierino acceso, con riflessi verdolini. Bouquet dagli intensi aromi di frutta gialla, di fiori, in particolare gelsomino e fiori di pesco, di miele di acacia. Al gusto dà sensazioni di freschezza. L'acidità e la morbidezza formano un corpo ben strutturato ed equilibrato, che chiude con una lunga persistenza su note fruttate e tostate. Con nasello al vapore, anguilla alla griglia, agnello con piselli.
- **ADELAIDE HILLS CHARDONNAY "M3" 2008, SHAW & SMITH (AUSTRALIA)** Colore giallo dorato intenso, ricco. Bouquet fine e intenso con aromi secondari di frutta, fiori, vaniglia, pane tostato, crosta di pane e burro che chiude con una caratteristica nota di mentolo. Al gusto è decisamente rotondo, con un corpo vellutato, caratterizzato principalmente dalla freschezza e da una marcata mineralità. Persistenza finale lunga e piacevole. Con baccalà alla vicentina, risotto con codino di maiale, pollo.
- **HAWKES BAY CHARDONNAY 2008, ELEPHANT HILL ESTATE (NUOVA ZELANDA)** Colore giallo paglierino intenso con riflessi dorati. Bouquet fine, intenso con lievi sentori di legno, aromi di frutta, di fiori, di vaniglia, pane tostato, crosta di pane e una fragrante nota minerale finale che dona eleganza. Al gusto è rotondo, di corpo, caratterizzato da una rilevante freschezza, sapidità e mineralità, grazie alla vicinanza dell'oceano. Persistenza lunga e gradevole. Con brodetto di pesce, capesante gratinate, pollo alla cacciatora.
- **MONTE FUJI CHARDONNAY PRIVATE RESERVE "HOKUSHIN" 2008, CHÂTEAU MERCIAN (GIAPPONE)** Colore giallo dorato intenso con delicati riflessi verdolini. Bouquet fine e intenso con aromi secondari leggermente evoluti in cui spiccano la frutta gialla esotica, i fiori e la vaniglia e una nota finale minerale e di tostatura. Il gusto percepisce un corpo pieno e rotondo caratterizzato da una gradevole nota di freschezza ben equilibrata dalla morbidezza e da una lunga persistenza. Con sashimi, carpaccio di pesce spada, saltimbocca alla romana.

gliabile Chardonnay di Vallania sui Colli Bolognesi, in **Emilia-Romagna**, e di quello di Lungarotti, in **Umbria**, forse primo produttore del Centro Italia a scommettere su questo vitigno, così come il Barone Ricasoli, che l'ha utilizzato per riprodurre un suo vino storico, il "Torricella", un tempo ottenuto con vitigni autoctoni.
In **Austria** lo chardonnay viene coltivato sulle colline di Grinzing che dominano Vienna, mentre lo si trova, in piccole quantità, anche in **Germania**. In **Spagna** si produce nel Penedès con risultati discreti, ma non eccellenti, e per questo viene spesso assemblato con vitigni locali. Nei paesi dell'Est ci sono vigneti in **Slovenia**, in **Romania**, in **Ungheria** e in **Russia** sul Mar Nero. Ma è la **Bulgaria** che mostra il maggior entusiasmo per questo vitigno.
Negli **Stati Uniti** è in California, nelle sottozone di Sonoma e Napa Valley, che lo Chardonnay domina incontrastato, generando un culto quasi parossistico. Segue a ruota, sempre con ottimi risultati, lo stato di Washington. Degni di attenzione anche quelli dello stato di New York e del **Canada**, che guadagnano in complessità se lungamente invecchiati. In America Latina lo chardonnay si alleva in **Argentina** e in **Cile**, nonostante soffra un poco il caldo della latitudine.
In **Sudafrica** la produzione dello Chardonnay non è ancora quantitativamente importante, ma si sta sempre più affermando per la qualità. Mentre in **India** se ne produce un tipo frizzante, straordinariamente buono! In **Australia** se ne trovano di eccellenti insieme ad altri scarsi, spesso assemblati con vitigni che hanno subito un bagno nel legno con la chiara intenzione di dare un gusto più ricercato a vini di dubbia qualità. Qui è quanto mai necessario conoscere bene i produttori, per garantirsi un acquisto di buon livello. La Chardonnay-mania ha invaso anche la vicina **Nuova Zelanda** con risultati discreti, ma non ancora a livello di quelli australiani. Non resta che ricordare il **Giappone**, con vini buoni ma, per ragioni pedoclimatiche, non superlativi.

Eventi a La Scuola de La Cucina Italiana

Per cena? Riso

L'appuntamento è per il 9 marzo alle 20, nella sala da pranzo de La Scuola de La Cucina Italiana, per la cena a tema intitolata "Riso&Profumi": una serata interamente dedicata a questo cereale, dall'antipasto al dolce. Accoglie gli ospiti Silvio Levi, presidente di Calé - Fragranze d'autore (www.cale.it), che conduce una degustazione olfattiva presentando alcune essenze dedicate al tema della cena. Dopo questa insolita introduzione, il menu esplora diverse qualità del riso, i vari modi di utilizzarlo, come ingrediente principale, anche ridotto in farina, vari abbinamenti con altri sapori, spaziando da alcuni classici della cucina italiana a piatti che strizzano l'occhio a tradizioni straniere. Queste le portate previste: strudel sottile di farina di riso, gamberi e wasabi; raviolo di riso Venere, robiola e patata, crema di piselli; risotto mantecato; crema fritta di riso al latte e vaniglia; salame di cioccolato.

Prenotazioni: tel. 0270642242; ipca@quadratum.it

A scuola di dolci

Un nuovo corso de La Scuola de La Cucina Italiana, dedicato ai dolci americani: un'interessante panoramica che insegna a preparare alcuni classici come cheesecake, banana bread, pumpkin pie, chocolate chip cookie. Chi preferisce ricette italiane può scegliere di frequentare uno dei diversi corsi dedicati: "dolci al cucchiaio", "dolci lievitati", "biscotti", "basi di pasticceria".

Info su date e costi: tel. 0270642242; www.scuolacucinaitaliana.it

Il nostro blog

Seguite sul nostro sito gli interventi della Redazione del giornale (nella sezione "In edicola/blog"): trovate approfondimenti e impressioni sulle ricette pubblicate e suggerimenti aggiuntivi per realizzarle; ma anche opinioni e notizie in più sugli altri argomenti del mese.

www.lacucinaitaliana.it

Un sito... tutto arrosto

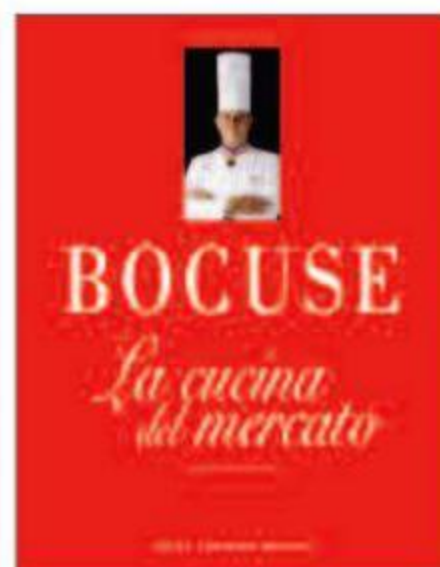
La Cucina Italiana On Line, a marzo, propone uno speciale sull'arrosto: video, ricette, consigli dello chef per preparare l'arrosto perfetto. Ancora, un video porta dietro le quinte di un camioncino che sforna uno dei polli arrosto più croccanti di Milano. E nella sezione arte, si parla del "Bue" di Rembrandt e de "La bottega della carne" di Carracci.

www.lacucinaitaliana.it

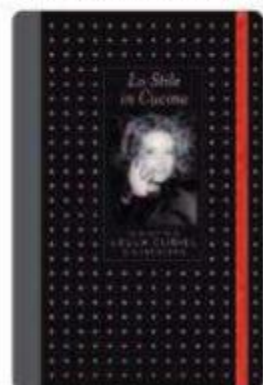
I padri della Nuova Cucina

Ritorno a gusti autentici

Per chi nel 1976 era troppo giovane per interessarsi a Paul Bocuse e alla Nouvelle Cuisine, riecco in libreria un'opera che, nei propositi, nelle regole di base e nel nutritissimo ricettario qui raccolto dal grande cuoco lionese, racconta che cosa è stata questa rivoluzione gastronomica. Bocuse e compagni hanno aperto la strada a una cucina dove la bontà del piatto la decidono il mercato e il calendario. E, alfieri del semplificare e alleggerire, hanno esaltato il carattere dei cibi con cotture lampo, hanno gettato via sughi e salse e fondi bruni, bandito ogni conserva. Cantava finalmente la freschezza nei sapori intatti. La cucina guardava al territorio, ma anche a paesi lontani. Si cimentava in tecniche d'avanguardia e intanto stringeva un compromesso con la tradizione classica, come ben spiega Alberto Capatti nell'introduzione e apertamente dichiara lo stesso Bocuse, stupefacente mago nell'adattare e trasformare.

Paul Bocuse, ***La cucina del mercato****, Guido Tommasi Editore, € 30*

Cucinato su misura

Come in un album di schizzi o in un diario, la stilista Lella Curiel scrive le sue ricette e quelle delle nonne, dei figli e degli amici. In tutte si coglie il piacere per il cibo e l'invenzione, per la serenità del cucinare, per la semplicità dei sapori. A sprazzi, tra una ricetta e l'altra, cartoline di un mondo dorato e dei personaggi che hanno condiviso convivi ed entusiasmo di vivere.

Lella Curiel, ***Lo stile in cucina****, Codice Atlantico, € 35, www.codiceatlantico.com*

Piccoli ai fornelli

Giocoso manualetto che illustra ingredienti e svela alchimie, aguzzando i sensi e la curiosità dei giovanissimi aspiranti cuochi con esperimenti e facili ricette. Con occhio alla sicurezza, all'ambiente e al galateo, inizia i bambini ai tanti saperi e al piacere della cucina. E proprio qui, battendo le uova e sfornando una torta, si sentiranno grandi.

E. Bussolati, F. Buglioni, ***Cuochi col sale in zucca****, Editoriale Scienza, tel. 040364810, € 9,90, www.editorialescienza.it*

Acquerello di Eleonora Briguglia.

Più vitaminici, più solidali, più belli

Gli oli delle donne

Sposando l'alta qualità con novità alternative, l'olivicoltura al femminile si distingue svecchiando l'immagine di un prodotto millenario sempre uguale a se stesso.

Le caratteristiche La marchigiana Francesca Petrini produce un extravergine arricchito per fronteggiare l'osteoporosi. È il frutto di una ricerca condotta con l'Università di Bologna e l'Università Politecnica delle Marche ed è coperto da brevetto internazionale.
A Capalbio, in Toscana, Laura Maria Berti lega i suoi oli al progetto Food for life della Comunità di Sant'Egidio, per contrastare l'Aids in Africa sostenendo il programma Dream rivolto alle donne africane in gravidanza e ai loro bambini.
Eleonora Briguglia, siciliana, conduce l'azienda con la sorella e la madre Rosellina Di Salvo e promuove il suo extravergine creando delicati acquerelli e disegni a tema.

Gli abbinamenti ideali L'olio marchigiano si sposa perfettamente con insalate di pomodoro, gnocchetti di patate e lumache in umido. Quello toscano con creme di verdure, ribollita e filetto di bue marinato alle olive nere. L'extravergine siciliano è infine perfetto con paste alle sarde, insalata di arance e grigliate di pesce.

Scelti da noi

"CLIVIO DEGLI ULIVI" FRANTOIO Igp Toscano. Monovarietale frantoio. Ha sentori fruttati di media intensità, con rimandi al cardo e al carciofo. Al palato ha corpo ed eleganza, è avvolgente e morbido, con gusto di carciofo. Lieve punta piccante in chiusura.
Clivio degli Ulivi, Capalbio (Gr), cell. 3294143549, € 12 (bott. 500 cc), www.cliviodegliulivi.it

"KIBÒ" Dop Val di Mazara. Biologico. Da olive nocellara del Belice e biancolilla. Sente di pomodoro verde e carciofo. Fluido ed elegante in bocca, con amaro e piccante ben dosati e persistenti, gusto vegetale. Finale di mandorla verde e frutta bianca.
Az. agr. biologica Di Salvo Rosellina, Petralia Sottana (Pa), tel. 091329924, € 13 (bott. 500 cc), www.kibofarm.com

"PETRINI PLUS®" Arricchito con vitamine D3, K1 e B6. Da olive raggia, frantoio, leccino, maurino, moraiolo, carboncella. Erbaceo e fresco al naso, al palato è vegetale, sapido con note amare e piccanti e un finale di carciofo.
Fattoria Petrini, Monte San Vito (An), tel. 071740386, € 15 in farmacia ed erboristeria (bott. 500 cc), www.petriniplus.it

Assaggiatori per 4 giorni

A Trieste, dal 18 al 21 marzo, si tiene la quinta edizione del concorso "Olio Capitale", riservato alle migliori "spremute di olive" d'Italia e del mondo. Accanto alla giuria dei professionisti ci saranno anche tre giurie di consumatori: per iscriversi – bisogna fare in fretta – basta inviare il proprio nome a info@luigicaricato.net Chi entrerà in giuria dovrà partecipare a un corso gratuito di degustazione di un'ora per acquisire gli strumenti per giudicare gli oli in gara. Tra le altre attività della manifestazione sarà possibile partecipare a corsi gratuiti di cucina e sperimentare abbinamenti olio-cibo alla scuola di Olio Officina. Infine, un'importante novità: per distinguere e tutelare gli extravergini di alta qualità si presenterà la proposta della nuova denominazione di "succo di oliva".

Speciale pulizia

Aspirazione sostenibile

La nuova collezione di aspirapolvere "Green Range" di Electrolux è realizzata con plastica riciclata dal 55 al 70%. Gli apparecchi hanno filtri Hepa (High Efficiency Particulate Air filter), ruote soft per preservare i pavimenti delicati e il sacchetto biodegradabile al 100% in carta riciclata e PLA (acido polilattico di mais).

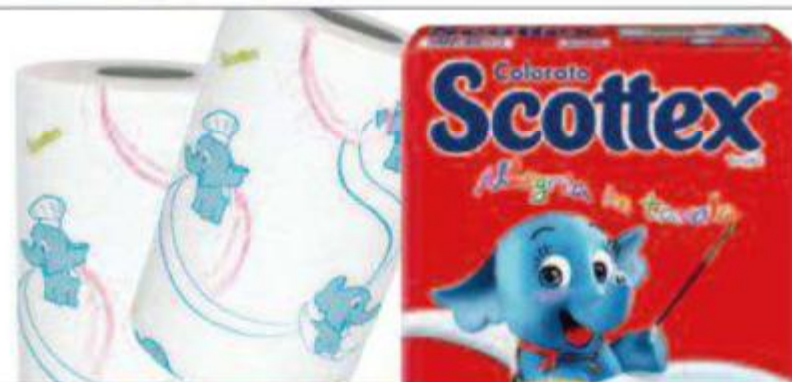
Potenza della terra e dell'aria

Henkel presenta due novità in fatto di pulizie: "Nelsen Argilla Naturale" che si appropria delle qualità sgrassanti dell'argilla, per rendere il detersivo per i piatti ancora più efficace contro l'unto, e "Bref Solution Oxy" all'ossigeno attivo che, frizzando al contatto con lo sporco, lo elimina senza danneggiare le superfici più delicate.

Mai più briciole

L'"Aspirabriciole wet&dry 1500" di Termozeta è leggero, pesa meno di un chilogrammo, piccolo e maneggevole e può aspirare solidi e liquidi. Ha una pratica base di appoggio per caricare la batteria, il serbatoio trasparente (litri 0,5), il filtro lavabile e 3 diverse bocchette in dotazione: a lancia, per i liquidi e con le setole.

Un'elefantina al lavoro

Scottex® cambia look ai tovaglioli "doppio velo" e ai rotoli "Gigante Double Face". Teresita, l'elefantina blu protagonista di tutta la linea dei prodotti casa, viene rappresentata impegnata nelle faccende domestiche o ai fornelli. Nuova è anche la trama dei rotoli: la trapuntatura a goccia cattura i liquidi e li trattiene al suo interno.

Ce n'è per tutti!

Nuncas offre un'ampia serie di prodotti per la cura di cucina e stoviglie. Eccone alcuni: "Disincrostante lavastoviglie", pretrattante per evitare ammollo o pagliette abrasive, "Caffettiere", a base di acidi naturali per eliminare il calcare senza lasciare residui, e "Bel Marmo", che in un sol gesto pulisce e lascia un velo protettivo idrorepellente.

Vapore che disinfetta

"Steam Disinfector" di Polti è l'accessorio che, collegato a Vaporetto o a Lecoaspira, igienizza le superfici domestiche grazie all'elevata temperatura del vapore saturo secco (cioè privo di particelle liquide) e al liquido HPMed garantito per sanificare le superfici e abbattere la presenza di batteri, acari, funghi e virus.

Lo specialista 2 in 1

Si chiama "Vaporì Aspira Steam&Sweep" di Ariete il nuovo pulitore di pavimenti multifunzione che da un lato della base aspira e dall'altro emette vapore. Il segreto è l'Inverter Technology, un sistema che permette di attivare le due funzioni semplicemente cambiando l'inclinazione del manico e invertendo il senso di utilizzo.

RINGRAZIAMO TUTTE LE AZIENDE CHE HANNO COLLABORATO ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI FOTOGRAFICI

AETERNUM
DISTR. BIALETTI INDUSTRIE
tel. 800014407, www.bialetti.it

ALESSI
tel. 0323868611, www.alessi.it

ARNOLFO DI CAMBIO
tel. 0577928279
www.arnolfodicambio.com

ARTHUR KRUPP
DISTR. SAMBONET PADERNO
tel. 0321879711
www.sambonet.it

ASA SELECTION DA LA RINASCENTE
www.asa-selection.com

BACCARAT
DISTR. B. MORONE
tel. 0248012016
www.bmorone.com

BALLARINI
tel. 03769901, www.ballarini.it

BARAZZONI
tel. 0322253100
www.barazzoni.it

BERNDES ITALIA
tel. 0297249045
www.berndesitalia.com

BIALETTI INDUSTRIE
tel. 800014407, www.bialetti.it

BORMIOLI ROCCO
tel. 05245111
www.bormiolirocco.com

BROGGI
DISTR. ABERT
tel. 0306853611, www.broggi.com

CENTROTAVOLA
tel. 0236537755
www.centrotavolamilano.it

CERAMICHE BARDELLI
tel. 029025181, www.bardelli.it

CHRISTOFLE
tel. 02781948
www.christofle.com

CRISTALLERIE LIVELLARA
tel.0239322741
www.livellara.com

DEA
tel. 057370741, www.dea-italy.it

DESALTO
tel. 0317832211, www.desalto.it

EGO VETRI DELLE VENEZIE
tel. 0456137111, www.ego-alter.it

FARROW & BALL
www.farrow-ball.com

GIEN DA NELLA LONGARI
tel. 02782066
www.nellalongari.com

HEREND
DISTR. B.MORONE
tel. 0248012016
www.bmorone.com

HIMLA
DISTR. SCANTEX
tel. 0292277038, www.scantex.it

ICON BY LEONARDO
DISTR. MERITO
tel. 0473440230, www.merito.it
www.leonardo.de

IKEA
tel. 199114646, www.ikea.com

ILLA
tel. 0521667511, www.illa.it

LA RINASCENTE
www.larinascente.it

LE CREUSET
www.lecreuset.co.uk

LEGNOMAGIA
tel. 0758787026, www.legnomagia.it

MAGIS DESIGN
tel. 0421319600
www.magisdesign.com

MARCATO
tel. 0499200988, www.marcato.net

MAXWELL & WILLIAMS
DISTR. CRISTALLERIE LIVELLARA
tel. 0239322741, www.livellara.com

MEPRA
tel. 0308921441, www.mepra.it

MICROPLANE
www.microplane.com

MONETA DISTR. ALLUFLON
tel. 07219801, www.moneta.it

MUJI
tel. 02809441, www.muji.eu

PAMPALONI
tel. 0552320523
www.pampaloni.com

PANDORA DESIGN
tel. 02316157
www.pandoradesign.it

PEDRINI
tel. 0302185305, www.pedrini.com

PIGR
tel. 0236516827, www.pigr.it

POINT DE MARQUE
tel. 0289415744
www.pointdemarque.com

PORDAMSA
DISTR. PDA DESIGN
tel. 0289694327, www.pdadesign.it

POTONTOP DA ENTRATALIBERA
tel. 0270006147
www.entratalibera.mi.it

QUAGLIOTTI
tel. 0119413720
www.quagliotti1933.it

R.HAVILAND & C.PARLON
DISTR. B. MORONE
tel. 0248012016
www.bmorone.com

RAW
tel. 0248024785, www.rawmilano.it

RICHARD GINORI 1735
tel. 055420491
www.richardginori1735.com

RUBELLI
tel. 0412584411, www.rubelli.com

SAMBONET PADERNO
tel. 0321879711, www.sambonet.it

SELFRIDGES
www.selfridges.com

STAMPERIA BERTOZZI
tel. 054756019
www.stamperiabertozzi.it

TESCOMA
tel. 0307751394, www.tescoma.com

TESSILARTE
tel. 055364097, www.tessilarte.it

TVS
www.tvs-spa.it

WATERFORD CRYSTAL
DISTR. WWRD
tel. 0291321493
www.waterfordwedgwood.com

WEDGWOOD
DISTR. WWRD
tel. 0291321493
www.wedgwood.com

YEN DESIGN
DISTR. LUISA CEVESE RIEDIZIONI
tel. 02801088, www.riedizioni.com

ZAK DESIGNS
DISTR. MAINO
tel. 026686294, www.zak.com

ZARA HOME
tel. 800905685, www.zarahome.com

P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano
Direzione e Redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI

CANONI DI ABBONAMENTO

ITALIA: **€ 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale**
ESTERO: **via superficie € 88,00 annuale**
via aerea € 130,00 annuale

MODALITÀ DI ABBONAMENTO

Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202. Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI

Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, tel. 02/66814363 (per Milano e provincia), 199111999 (per il resto d'Italia); fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE

Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione; custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva di pubblicità:
Il Sole 24 ORE S.p.A. - System
Direttore Generale Gianni Vallardi
Direzione e Amministrazione
Via Monte Rosa, 91 – 20149 Milano
Tel. 02 3022.1/.3837/.3807, Fax 02 3022.3214,
e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com

Filiali
Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), via Pisacane,1, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com
Emilia-Romagna e Marche: 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717 filiale.bologna@ilsole24ore.com
Nord-Ovest: 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Triveneto: 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com
Centro: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com
Sud: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
Estero: 20016 Pero (Milano), via Pisacane,1, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com.

Uffici
Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Napoli: 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

Fotolito: Lito Scan Bencetti, via Gallarate 116, Milano. **Stampa:** Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio. **Distributore esclusivo per l'Italia:** A. & G. Marco, via De Amicis 53, Milano, tel. 02/25261. **Distribuzione estero:** Johnsons International News Italia S.p.A., via Valparaiso 4, 20123 Milano, tel. 02/43982263, fax 02/43916430. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2011 Accertamento Diffusione Stampa